

รหัส.....

แบบสำรวจคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ตามมาตรฐานการส่งเสริมสวัสดิภาพและคุ้มครองพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ
และ ความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการมีส่วนร่วมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จังหวัดลำปาง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของประชากรผู้สูงอายุ

1. อายุ
 1. ☐ 60 – 64 ปี
 2. ☐ 65 – 69 ปี
 3. ☐ 70 ปีขึ้นไป
2. เพศ
 1. ☐ ชาย
 2. ☐ หญิง
3. ระดับการศึกษาสูงสุด
 1. ☐ ต่ำกว่ามัธยมศึกษา
 2. ☐ มัธยมศึกษาศึกษา
 3. ☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี
 4. ☐ ปริญญาตรี
 5. ☐ สูงกว่าปริญญาตรี
4. สถานภาพสมรส
 1. ☐ สมรสและยังอยู่กับคู่สมรส
 2. ☐ สมรสแต่แยกกันอยู่ / หย่า
 3. ☐ คู่สมรสถึงแก่กรรม
 4. ☐ โสด
5. จำนวนบุตรที่มีชีวิตอยู่.....คน
6. จำนวนสมาชิกที่อยู่ร่วมในบ้าน.....คน
7. ปัจจุบันทำอาชีพอะไร
 1. ☐ รับราชการ/ข้าราชการบำนาญ
 2. ☐ ลูกจ้างรัฐวิสาหกิจ
 3. ☐ ธุรกิจค้าขาย
 4. ☐ ลูกจ้างเอกชน
 5. ☐ เกษตรกรรม
 6. ☐ อื่น ๆ ระบุ.....
8. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนประมาณเท่าไร
 1. ☐ ไม่เกิน 1,000 บาท
 2. ☐ 1,001 – 3,000 บาท
 3. ☐ 3,001 – 5,000 บาท
 4. ☐ 5,001 – 7,000 บาท
 5. ☐ 7,001 – 10,000 บาท
 6. ☐ มากกว่า 10,000 บาท
 7. ☐ อื่นๆ ระบุ.....
9. ที่มาของรายได้
 1. ☐ จากการประกอบอาชีพด้วยตนเอง
 2. ☐ บุตร – ธิดา / ญาติ
 3. ☐ เงินสงเคราะห์ / การช่วยเหลือจากหน่วยงาน

2. ท่านได้รับการดูแล รักษาเมื่อเจ็บป่วย ใช่หรือไม่

1. ☐ ใช่

2. ☐ ไม่ใช่

การดูแลรักษาเมื่อเจ็บป่วย หมายถึง การได้รับการดูแลรักษาด้วยตนเองหรือการช่วยเหลือจากญาติคนใกล้ชิด อสม. อพส. ในยามป่วยไข้ เช่น พาไปพบแพทย์ จัดหายาให้รับประทาน เป็นต้น

3. ท่านได้ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ใช่หรือไม่

1. ☐ ใช่

2. ☐ ไม่ใช่

การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวออกแรง / ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยพอสมควร อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละประมาณ 10 – 30 นาที

4. ท่านอาศัยอยู่ในบ้านหลังเดียว / บริเวณเดียวกันกับบุตรหลานใช่หรือไม่

1. ☐ ใช่

2. ☐ ไม่ใช่

การอยู่ในบ้านหลังเดียว / บริเวณเดียวกันกับบุตรหลาน หมายถึง การพักอาศัยในบ้านหรือละแวกใกล้เคียงที่บุตรหลานสามารถช่วยเหลือดูแลได้สะดวก

5. ท่านเคยเข้าร่วมอบรม ศึกษา เรียนรู้ จากหน่วยงาน องค์กร หรือชมรมผู้สูงอายุใช่หรือไม่

1. ☐ ใช่

2. ☐ ไม่ใช่

การเข้าร่วมอบรม ศึกษา เรียนรู้ หมายถึง การได้รับความรู้จากการเข้าร่วมอบรม ศึกษา เรียนรู้ จากหน่วยงาน องค์กร หรือชมรมผู้สูงอายุ เช่น อบรมความรู้ด้านสุขภาพ ด้านอาชีพ เป็นต้น

6. ท่านเคยรับทราบข้อมูลด้านสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ ใช่หรือไม่

1. ☐ ใช่

2. ☐ ไม่ใช่

การรับทราบข้อมูลด้านสิทธิประโยชน์ หมายถึง การได้รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุตามกฎหมาย เช่น การได้รับเบี้ยยังชีพกองทุนผู้สูงอายุ ค่าจัดการศพผู้สูงอายุตามประเพณี การช่วยเหลือค่าโดยสารพาหนะ ฯลฯ ผ่านสื่อ หรือหน่วยงานและองค์กรต่างๆ เช่น แผ่นพับ สื่อบุคคล หอกระจายข่าว วิทยุ หนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ เป็นต้น

7. ท่านมีรายได้ที่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายของตนเองใช่หรือไม่

1. ☐ ใช่

2. ☐ ไม่ใช่

การมีรายได้ที่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายของตนเอง หมายถึง การมีรายรับที่ครอบคลุมค่าใช้จ่ายที่เป็นของผู้สูงอายุเองเท่านั้น

8. ปัจจุบัน ท่านมีงานทำที่มีรายได้ ใช่หรือไม่

1. ☐ ใช่

2. ☐ ไม่ใช่

การทำงานมีรายได้ หมายถึง การประกอบอาชีพต่างๆ ที่สามารถมีรายได้ เช่น รับจ้าง ปลูกผักขาย เกษตรกรรม เป็นต้น

9. ท่านได้ปฏิบัติตามศาสนกิจตามศาสนาที่ท่านนับถือใช่หรือไม่

1. ☐ ใช่

2. ☐ ไม่ใช่

การประกอบกิจกรรมทางศาสนาอย่างสม่ำเสมอ หมายถึง การปฏิบัติตามกิจกรรมทางศาสนาที่นับถือได้ตามที่ต้องการ เช่น ตักบาตร สวดมนต์ไหว้พระ ละหมาด ไปโบสถ์ เป็นต้น

10. ท่านได้เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม อย่างน้อย เดือนละ 1 ครั้งใช่หรือไม่

1. ☐ ใช่

2. ☐ ไม่ใช่

กิจกรรมทางสังคม หมายถึง การเข้าร่วมงานประเพณี การพบปะสังสรรค์กับผู้คนในชุมชนการเข้าร่วมงานต่างๆ เช่น งานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ และงานที่มีการรวมตัวกันของคนหลายรุ่น เช่น งานชมรมผู้สูงอายุ งานรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ หรือการประชุม อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง

ส่วนที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมการมีส่วนร่วมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จังหวัดลำปาง

3.1 ประเด็นการอบรม/การเรียนรู้

ข้อ	รายงาน	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อย ที่สุด 1
ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาสาระต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด						
1) เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงและการดูแลสุขภาพทางกาย						
1.	การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ					
2.	การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง					
3.	การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย					
4.	โภชนาการที่เหมาะสมกับวัย					
5.	การป้องกันและรักษาโรคภัยไข้เจ็บเบื้องต้น					
6.	การจัดที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับวัย					
7.	การพักผ่อนที่เหมาะสมกับวัย					
2) เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงและการดูแล สุขภาพจิต						
8.	การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ					
9.	หลักจิตวิทยาในการดำรงชีวิตประจำวัน					
10.	ธรรมะกับการครองตัวในวัยสูงอายุ					
11.	การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลต่างวัย					
12.	ความรู้และทักษะใหม่ๆ เพื่องานอดิเรก					
3) การปรับตัวทางสังคม						
13.	ผลกระทบของกระแสโลกาภิวัตน์ต่อผู้สูงอายุ					
14.	การพัฒนาคุณภาพชีวิตในยุคโลกาภิวัตน์					
15.	การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและค่านิยมของสังคมในปัจจุบันและอนาคต					
16.	การปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมปัจจุบัน					
4) ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ						
17.	การวางแผนการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน					
18.	แนวทางการนำรายได้ให้เกิดดอกผล					
19.	สวัสดิการที่ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับ					
20.	ความรู้และทักษะใหม่ๆ เพื่อเพิ่มรายได้					

ข้อ	รายงาน	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
5) ความรู้ทางการแพทย์และการดูแลเบื้องต้น						
21.	โรคของผู้สูงอายุและการป้องกัน					
22.	การแพทย์ทางเลือก (แผนไทย)					
23.	การปฏิบัติตนและการดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ,โรคเบาหวาน,โรคความจำเสื่อม,โรคไขข้อและกระดูก ฯลฯ					
24.	กายภาพบำบัดเพื่อสุขภาพ					
25.	การบำรุงรักษาเหงือกและฟัน					

3.2 ประเด็นกิจกรรมทางสังคม

ข้อ	รายงาน	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อย ที่สุด 1
6) กิจกรรมหรือโครงการที่สนใจเข้าร่วม						
26.	กิจกรรมนันทนาการเพื่อความเพลิดเพลิน เช่น ดนตรี , ลีลาศ					
27.	กิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมเช่น การบริหาร รำมวยจีน					
28.	กิจกรรมการพัฒนาบุคลิกภาพ					
29.	ทัศนศึกษาในประเทศ					
30.	ทัศนศึกษาต่างประเทศ					
31.	กิจกรรมอาสาสมัครเพื่อสังคม					
32.	การฝึกอาชีพที่เหมาะสมกับวัย					
33.	การอบรมคอมพิวเตอร์สำหรับผู้สูงอายุ					
34.	การฝึกการพูดในโอกาสและพิธีต่างๆ					
35.	กีฬาเพื่อความบันเทิงเช่น กอล์ฟ,ว่ายน้ำ					

ส่วนที่ 4 ความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง

4.1 ประเด็นความต้องการจำเป็นของหลักสูตรการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง

ข้อ	เนื้อหา/สาระ	ระดับความจำเป็น				
		มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1) ด้านความรู้พื้นฐานด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ						
1.	ความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง					
2.	ความรู้พื้นฐานในการดูแลสุขภาพของตนเอง					
3.	แนวคิดความต้องการพื้นฐานของผู้สูงอายุ					
4.	ปัญหาด้านสุขภาพ					
5.	โรคต่างๆ ที่เกิดกับผู้สูงอายุ					
6.	การส่งเสริม ป้องกันและรักษาโรคที่เกิดกับผู้สูงอายุ					
7.	การป้องกันอุบัติเหตุและการบาดเจ็บของผู้สูงอายุ					
8.	การดูแลรักษาสุขภาพของตนเองให้ห่างไกลโรค					
9.	ความตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเอง					
10.	ความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องในการดูแลตนเอง					
2) ด้านสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ						
11.	การมีสุขภาพ พลานามัยสมบูรณ์ แข็งแรงตามวัย					
12.	อาหารที่เหมาะสม					
13.	การออกกำลังกายที่เหมาะสม					
14.	กิจกรรมการกีฬาผู้สูงอายุ					
15.	การส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 11 อ					
16.	ความรู้เกี่ยวกับการรักษาความสมดุลของร่างกาย					
17.	การพักผ่อนและการนอนหลับ					
18.	การสร้างเสริมสุขภาพกระทำได้ด้วยตนเอง					
19.	การบริหารกายประจำวันเกิด					
20.	การฝึกความพร้อมในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ					
3) ด้านการจัดการความเครียดและอารมณ์						
21.	การมีสุขภาพ พลานามัยสมบูรณ์ แข็งแรงตามวัย					
22.	อาหารที่เหมาะสม					
23.	การออกกำลังกายที่เหมาะสม					
24.	กิจกรรมการกีฬาผู้สูงอายุ					

ข้อ	เนื้อหา/สาระ	ระดับความจำเป็น				
		มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
26.	ความรู้เกี่ยวกับการรักษาความสมดุลของร่างกาย					
27.	การพักผ่อนและการนอนหลับ					
28.	การสร้างเสริมสุขภาพกระทำได้ด้วยตนเอง					
29.	การพักผ่อนและการนอนหลับ					
30.	การสร้างเสริมสุขภาพกระทำได้ด้วยตนเอง					
4) ด้านการร่วมกิจกรรมในสังคม						
31.	การมีกลุ่มในวัยเดียวกัน/ใกล้เคียงกัน					
32.	การบำเพ็ญประโยชน์แก่สังคมและชุมชน					
33.	การสร้างคุณค่าให้แก่ตนเอง และการแสดงบทบาทที่เหมาะสม					
34.	การยอมรับนับถือของลูกหลาน และบุคคลทั่วไป					
35.	การท่องเที่ยวของผู้สูงอายุ					
36.	การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ					
37.	การได้รับการดูแลและมีกิจกรรมกับครอบครัว					
38.	การเข้าร่วมชมรมหรือสมาคมผู้สูงอายุ					
39.	การดำรงตนด้วยความพอเพียง					
40.	การมีกิจกรรมนันทนาการร่วมกัน					
5) ด้านความมั่นคงแห่งชีวิตและสวัสดิการของผู้สูงอายุ						
41.	ความรู้เกี่ยวกับระบบสวัสดิการและบริการที่รองรับผู้สูงอายุให้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุข					
42.	ความรู้เกี่ยวกับหลักประกันด้านรายได้					
43.	ความรู้เกี่ยวกับการจัดสวัสดิการเรื่องสุขภาพและความมั่นคงในชีวิต					
44.	ความต้องการการเกื้อหนุนทางการเงินจากลูกหลาน					
45.	การส่งเสริมรายได้ให้ผู้สูงอายุมีความมั่นคงในชีวิต					
46.	การสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิตประจำวัน					
47.	ความรู้เกี่ยวกับหน่วยงานของรัฐที่สนับสนุนผู้สูงอายุ และการพัฒนาผู้สูงอายุในเรื่องต่างๆ					
48.	หลักการออมของผู้สูงอายุ					
49.	หลักการพึ่งพาครอบครัว สังคม และชุมชน					
50.	การมีกองทุนผู้สูงอายุ					

4.2 ประเด็นความต้องการจำเป็นเกี่ยวกับรูปแบบการเรียนรู้ตลอดชีวิตของสังคมผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง

4.2.1 สังคมการเรียนรู้ (Learning Society)

ข้อที่	รายการ	ระดับความถี่ในการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
1	ท่านมีการพัฒนาตนเองโดยศึกษาหาความรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง					
2	ท่านศึกษาหาความรู้จากแหล่งความรู้ต่างๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุด กลุ่ม หรือ สมาคมต่างๆ เป็นต้น					
3	ท่านสามารถนำความรู้ที่ศึกษาค้นคว้าจากแหล่งความรู้ต่างๆ ไปถ่ายทอดให้กับคนทั่วไป คนรู้จัก หรือสมาชิกในกลุ่มที่เป็นสมาชิก					
4	ท่านสามารถนำความรู้ที่ศึกษาค้นคว้าจากแหล่งความรู้ต่างๆ นำไปประยุกต์ให้เกิดเป็นงานอดิเรก สร้างความความปิติสุข					
5	ท่านสามารถนำความรู้ที่ศึกษาค้นคว้าจากแหล่งความรู้ต่างๆ นำไปประยุกต์ให้เกิดเป็นงานอาชีพ ก่อให้เกิดรายได้					

4.2.2 สังคมการมีส่วนร่วม (Social Participation)

ข้อที่	รายการ	ระดับความถี่ในการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
1	ท่านมีส่วนร่วมในการสร้างหรือรวมกลุ่มของสังคมผู้สูงอายุในลำปางให้เป็น “กลุ่มแห่งการเรียนรู้”					
2	ท่านมีส่วนร่วมในการวางแผนการดำเนินงานขององค์กร/กลุ่มแห่งการเรียนรู้					
3	ท่านมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนให้สมาชิกองค์กร/กลุ่มแห่งการเรียนรู้มีกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง					
4	ท่านมีส่วนร่วมในการประเมินผลการดำเนินงานขององค์กร/กลุ่มแห่งการเรียนรู้					
5	ท่านมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ขององค์กร/กลุ่มแห่งการเรียนรู้					

4.2.3 รูปแบบการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning Style)

ข้อที่	รายการ	ระดับความถี่ในการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
1	องค์กร/กลุ่มท่านได้มีเครือข่ายการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต					
2	องค์กร/กลุ่มท่านได้มีเครือข่ายด้านทรัพย์สิน ด้านกฎหมายและด้านเครือข่ายทางสังคม					
3	องค์กร/กลุ่มท่านได้มีเครือข่ายด้านกิจกรรมการมีส่วนร่วม					
4	องค์กร/กลุ่มท่านได้มีเครือข่ายด้านกิจกรรมการถ่ายทอดความรู้					
5	องค์กร/กลุ่มท่านได้มีเครือข่ายด้านกิจกรรมการเอื้อเพื่อแบ่งปัน					

4.2.4 ความร่วมมือจากองค์กรภาครัฐและเอกชน (Network from State & Private Sectors)

ข้อที่	รายการ	ระดับความถี่ในการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
1	องค์กร/กลุ่มท่านได้รับความร่วมมือจากเครือข่ายการส่งเสริมสุขภาพจากโรงพยาบาลของจังหวัด					
2	องค์กร/กลุ่มท่านได้รับความร่วมมือจากเครือข่ายการส่งเสริมสวัสดิการและความมั่นคงจากส่วนราชการของจังหวัด					
3	องค์กร/กลุ่มท่านได้รับความร่วมมือจากเครือข่ายการส่งเสริมกิจกรรมการมีส่วนร่วมขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น					
4	องค์กร/กลุ่มท่านได้รับความร่วมมือจากเครือข่ายการส่งเสริมกิจกรรมการมีส่วนร่วมจากภาคเอกชนของจังหวัด					

ปัญหาและอุปสรรค (Problems & Obstacles)

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ (Suggestions)

.....

.....

4.3 ประเด็นความต้องการจำเป็นของสื่อเพื่อเสริมพหุพลังผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง

4.3.1 พฤติกรรมการบริโภคสื่อเพื่อเสริมพหุพลังของผู้สูงอายุ

ข้อที่	รายการ	ระดับความถี่ในการบริโภค				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
		ทุกวัน	5-6 วัน ต่อสัปดาห์	3-4 วัน ต่อสัปดาห์	1-2 วัน ต่อสัปดาห์	ไม่เปิดรับ
1	การเปิดรับสื่อโทรทัศน์					
2	การเปิดรับสื่อวิทยุกระจายเสียง					
3	การเปิดรับสื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือพิมพ์ นิตยสาร วารสาร					
4	การเปิดรับสื่อกิจกรรม เช่น งานแฟร์ แสดงสินค้า งานนิทรรศการ					
5	การเปิดรับสื่อบุคคล เช่น ญาติ เพื่อน เพื่อนบ้าน คนรู้จัก กลุ่มสมาชิก					
6	การเปิดรับสื่อออนไลน์ เช่น อินเทอร์เน็ต เฟซบุ๊ก ไลน์ ทวิตเตอร์					
7	อื่นๆ โปรดระบุ.....					

4.3.2 ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการบริโภคสื่อออนไลน์ เช่น อินเทอร์เน็ต เฟซบุ๊ก ไลน์ ทวิตเตอร์

ข้อที่	รายการ	ระดับของอุปสรรค				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
1	สิ่งแวดล้อมไม่เอื้อต่อการบริโภค					
2	ทรัพยากรไม่เอื้อต่อการบริโภค					
3	มีความวิตกกังวลต่อเทคโนโลยี					
4	สภาพร่างกายไม่เอื้ออำนวย					
5	ขาดประสบการณ์ในการใช้เทคโนโลยี					
6	อื่นๆ โปรดระบุ.....					

4.3.3 ประโยชน์ที่มีต่อการบริโภคสื่อออนไลน์ เช่น อินเทอร์เน็ต เฟซบุ๊ก ไลน์ ทวิตเตอร์

ข้อที่	รายการ	ระดับของประโยชน์				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
1	ความสนุกสนานในการใช้					
2	มีเพื่อนจำนวนมาก					
3	แสดงให้เห็นว่าตนเองมีคุณค่า					
4	เป็นที่ยอมรับจากบุคคลรอบข้าง					
5	มีเหตุการณ์สำคัญในชีวิตที่ต้องการ เผยแพร่ให้บุคคลอื่นรับทราบ					
6	อื่นๆ โปรดระบุ.....					

4.3.4 ความต้องการพัฒนาการใช้ประโยชน์จากสื่อออนไลน์

ข้อที่	รายการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
1	การเล่นเกมนอนไลน์					
2	การโพสต์แสดงรูปภาพในลักษณะต่างๆ					
3	การโพสต์แสดงข้อความ/บทความ					
4	การโพสต์แสดงวิดีโอ					
5	อื่นๆ โปรดระบุ.....					

4.3.5 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพัฒนาทักษะการใช้สื่อออนไลน์เพื่อส่งเสริมพหุพลังของผู้สูงอายุ

[illegible]

ส่วนที่ 5 แบบสัมภาษณ์ ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับความต้องการด้านเนื้อหาความรู้และด้านการจัดกิจกรรมการมีส่วนร่วมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จังหวัดลำปาง

5.1 ท่านมีความต้องการให้ผู้วิจัยจัดกิจกรรมอะไร ให้กับท่านในการส่งเสริมพลังของท่าน

.....

.....

.....

5.2 ท่านมีความต้องการให้ผู้วิจัยจัดกิจกรรมอย่างไร ให้กับท่านในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของท่านให้ดียิ่งขึ้น

.....

.....

.....

5.3 สิ่งใดที่ท่านมีความต้องการเป็นลำดับต้นๆ เพื่อให้ท่านมีสุขภาพที่แข็งแรง มีความสุข และมีความมั่นคงในชีวิตครอบครัวของท่าน

.....

.....

.....

5.4 สิ่งใดที่ท่านคิดว่าเป็นประโยชน์ต่อการมีส่วนร่วมในชุมชนของท่าน ที่เป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

.....

.....

.....

5.5 กิจกรรมการมีส่วนร่วมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุใดบ้าง ที่ท่านคิดว่าจะมีความจำเป็น/เป็นประโยชน์ ในลำดับต้นๆ

.....

.....

.....

*****ขอขอบพระคุณ*****

Project: 1-4

Report created by Administrator on 12/2/2560

Codes Report

Selected codes (1)

○ ทำบุญ ทำทาน เป็นนิจ

28 Quotations:

1:1 “.....ชอบ ร่ำเรง มีความสุข อย่าไปเครียด ไม่ต้องไปคิด เราเกิดมาจนก็ต่อ... (33418:33537)

Content

“.....ชอบ ร่ำเรง มีความสุข อย่าไปเครียด ไม่ต้องไปคิด เราเกิดมาจนก็ต้องจนให้สนุก กินเบี้ยยังชีพได้ทำบุญลูกก็ให้ ไม่อยากคิดเลย ไปทำบุญสนุกดี.....”

1:2 จัดให้มีการรวมกลุ่มเพื่อสร้างจิตอาสาในการมีส่วนร่วมของกิจกรรมกลุ่มและ... (21582:21731)

Content

จัดให้มีการรวมกลุ่มเพื่อสร้างจิตอาสาในการมีส่วนร่วมของกิจกรรมกลุ่มและเพื่อนบ้าน/กิจกรรมช่วยเหลือผู้ยากไร้/กิจกรรมการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ประสบปัญหา/กิจกรรมการบริจาคโรงศพแก่ศพที่ยากไร้ เป็นต้น

1:3 จัดให้มีกิจกรรมคัดเลือกผู้นำกลุ่มผู้สูงอายุต้นแบบ/กิจกรรมสวัสดิการชุมชน... (21765:21973)

Content

จัดให้มีกิจกรรมคัดเลือกผู้นำกลุ่มผู้สูงอายุต้นแบบ/กิจกรรมสวัสดิการชุมชนต่อส่วนรวม/จัดตั้งคณะกรรมการบริหารกองทุน/ธนาคารสำหรับหมู่บ้าน หรือ กองทุนสำหรับผู้สูงอายุที่จะช่วยกิจกรรมกลุ่มเพื่อการออมรายวัน รวมทั้งเพื่อเป็นเงินกองทุนสำหรับพิจารณาปันกำไรสำหรับผู้สูงอายุที่เสียชีวิต เป็นต้น

1:4 กิจกรรมเพื่อช่วยเหลือสังคมเป็นประโยชน์ต่อสาธารณะ เช่น โครงการเยี่ยมเยียน... (21975:22106)

Content

กิจกรรมเพื่อช่วยเหลือสังคมเป็นประโยชน์ต่อสาธารณะ เช่น โครงการเยี่ยมเยียนกลุ่มผู้สูงอายุที่ติดเตียง (ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้)/โครงการธรรมะ ไถ่ชีวิตโคกระบือ เป็นต้น

1:5 ตระหนักรู้เรื่องจิตสำนึกของความร่วมมือ การช่วยเหลือ มีจิตอาสา ความมีน้ำใจ... (27154:27212)

Content

ตระหนักรู้เรื่องจิตสำนึกของความร่วมมือ การช่วยเหลือ มีจิตอาสา ความมีน้ำใจ

1:6 โครงการช่วยเหลือสังคมต่างๆ ได้แก่ การปันจักรยานเก็บขยะในชุมชน (28296:28346)

Content

โครงการช่วยเหลือสังคมต่างๆ ได้แก่ การปันจักรยานเก็บขยะในชุมชน

1:7 นำกลุ่มด้วยพลังสร้างสรรค์ ยังประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ด้วยจิต อาสา เสีย... (41173:41269)

Content

นำกลุ่มด้วยพลังสร้างสรรค์ ยังประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ด้วยจิต

อาสา เสียสละ จิตที่พร้อมบริการช่วยเหลือ แนะนำ แก้ไขปัญหา

2:1 เข้าร่วมกิจกรรมช่วยเหลือสังคมเป็นประจำ เกิดความพึงพอใจ เห็นคุณค่าของต... (8933:9025)

Content

เข้าร่วมกิจกรรมช่วยเหลือสังคมเป็นประจำ เกิดความพึงพอใจ เห็นคุณค่าของตนเองที่ได้ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูกบ้าน.

2:2 เป็นคนที่มีความสมัครใจเป็นหลัก มีจิตอาสา ทำด้วยใจรักและเสียสละโดยไม่คิด... (9504:9745)

Content

เป็นคนที่มีความสมัครใจเป็นหลัก มีจิตอาสา ทำด้วยใจรักและเสียสละโดยไม่คิดหวังผลตอบแทนใด ทำแล้วมีความสุข มีความสุขที่ได้ทำ มีการสมัครสมาชิกและเก็บค่าสมาชิกปีละ/คนละ 100 บาท เงินที่ได้จะถูกนำไปใช้ในกิจกรรมต่างๆ ของชมรม เช่น การเยี่ยมผู้ป่วยในโรงพยาบาล (มอบอาหารและเงินช่วยเหลือรายละ 500 บาท)

2:3 หมู่บ้านได้จัดตั้งเป็นชมรมผู้สูงอายุในหมู่บ้าน มีการสมัครสมาชิกและเก็บ... (11051:11382)

Content

หมู่บ้านได้จัดตั้งเป็นชมรมผู้สูงอายุในหมู่บ้าน มีการสมัครสมาชิกและเก็บค่าสมาชิกคนละ 100 บาท/ปี โดยเงินที่ได้จะถูกนำไปใช้ในกิจกรรมต่างๆ ของชมรม เช่น ออกเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่มีอายุมากๆ หรือเจ็บป่วย (ติดเตียง) เพื่อไปพูดคุย ให้กำลังใจ และให้ของเยี่ยม การเยี่ยมผู้ป่วยผู้สูงอายุในโรงพยาบาล เพื่อมอบสิ่งของและเงินช่วยเหลือรายละ 500 บาท ซึ่งมีผลทำให้การดำเนินกิจกรรมโครงการของหมู่บ้านตนเอง มีความเข้มแข็งและมีความต่อเนื่อง

2:4 ขอบต่อการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ทั้งใน และนอกหมู่บ้าน อีกทั้งชอบอาสา ในก... (13799:13931)

Content

ขอบต่อการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ทั้งใน และนอกหมู่บ้าน อีกทั้งชอบอาสา ในการเข้าร่วมกิจกรรม เพราะทำแล้วมีความสุข ยิ่งถ้าได้ทำให้ผู้อื่นมีความสุขด้วยตนเองจะมีความสุขยิ่งขึ้น

2:5 รักษาตนเองให้มีสุขภาพกายที่ดี เพื่อจะได้เข้าร่วมกิจกรรม และมีจิตอาสาช... (13935:14073)

Content

รักษาตนเองให้มีสุขภาพกายที่ดี เพื่อจะได้เข้าร่วมกิจกรรม และมีจิตอาสาช่วยเหลือคนอื่นๆ และชอบสังคม ได้มีเพื่อนเพิ่มขึ้น รู้จักคนมากขึ้น ทำงานร่วมกัน ยิ่งมีความสุข ทำให้สุขภาพจิตดีไปด้วย

2:6 ผู้สูงอายุควรทำบุญ ทำทาน ปล่อยวางได้ด้วยใจที่อัมบุญ มีจิตอาสาช่วยเหลือ... (31331:31389)

Content

ผู้สูงอายุควรทำบุญ ทำทาน ปลอ่ยวางได้ด้วยใจที่อิมบุญ มีจิตอาสาช่วยเหลือชุมชน

2:7 สมาชิกในชุมชนมีความตื่นตัวสูงจะเห็นได้จากจำนวนผู้ร่วมกิจกรรมบางกิจกรรม... (35195:35313)

Content

สมาชิกในชุมชนมีความตื่นตัวสูงจะเห็นได้จากจำนวนผู้ร่วมกิจกรรมบางกิจกรรมมีมากเกินความต้องการ และสมาชิกยินดีออกค่าใช้จ่ายเองทั้งค่าอาหารและค่าเดินทาง

2:8 สมาชิกคนหนึ่งเคยบวชเรียนมาระยะเวลาหนึ่งเมื่อลาสิกขาออกมามีครอบครัวก็... (36629:36807)

Content

สมาชิกคนหนึ่งเคยบวชเรียนมาระยะเวลาหนึ่งเมื่อลาสิกขาออกมามีครอบครัวก็เข้าช่วยเหลือเป็นจิตอาสาในงานในวัดอย่างต่อเนื่อง ระหว่างให้สัมภาษณ์ก็จะมีการให้ข้อมูลเสริมในเชิงยกย่องให้เกียรติกับสมาชิกที่ถูกยกมากล่าวถึงเป็นตัวอย่างตลอดเวลา

2:9 ตนเองและสามีใช้บ้านส่วนตัวเป็นสถานที่จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุโดยในวันทีม... (40160:40293)

Content

ตนเองและสามีใช้บ้านส่วนตัวเป็นสถานที่จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุโดยในวันที่มีการประชุมหรือจัดกิจกรรมใดๆ จะรับผิดชอบด้านการจัดสถานที่และการจัดเตรียมอาหารโดยร่วมกับเพื่อนๆ ในชุมชน

2:10 ไปวัดทำบุญ (27817:27824)

Content

ไปวัดทำบุญ

2:11 ทำบุญ (28413:28416)

Content

ทำบุญ

2:12 ผู้สูงอายุควรทำบุญ (31331:31343)

Content

ผู้สูงอายุควรทำบุญ

2:13 ตนเองนั้นไม่ทำตนให้เป็นที่รำคาญแก่ลูกหลานหรือผู้อื่น ไม่จู้จี้ขี้บ่น ซ... (27592:27895)

Content

ตนเองนั้นไม่ทำตนให้เป็นที่รำคาญแก่ลูกหลานหรือผู้อื่น ไม่จู้จี้ขี้บ่น ซึ่งจะช่วยให้ผู้อื่นและลูกหลานรู้สึกอบอุ่นและอยากเข้ามาใกล้ชิด ทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ ทำตนให้เป็นคนมีอารมณ์ขัน ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย มีการพักผ่อนหย่อนใจ ทำงานอดิเรกเล็กๆ น้อยๆ เพื่อความเพลิดเพลินใจ เช่น ปลูกต้นไม้ ไปวัดทำบุญ ศึกษาและปฏิบัติธรรม และพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำทุกปี ปีละ 2 ครั้ง.

3:1 1.3 กิจกรรมเพื่อส่งเสริมการดูแลรักษาสุขภาพจิต ได้แก่ การทำสมาธิ การทำบ... (10488:10593)

Content

1.3 กิจกรรมเพื่อส่งเสริมการดูแลรักษาสุขภาพจิต ได้แก่ การทำสมาธิ การทำบุญตักบาตร การไหว้พระปฏิบัติธรรมตามสถานปฏิบัติธรรมต่างๆ

3:2 2.โครงการช่วยเหลือสังคมต่างๆ ได้แก่ การปันจักรยานเก็บขยะในชุมชน (13662:13714)

Content

2.โครงการช่วยเหลือสังคมต่างๆ ได้แก่ การปันจักรยานเก็บขยะในชุมชน

3:3 นำกลุ่มด้วยพลังสร้างสรรค์ ยังประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ด้วยจิต อาสา เสีย... (19176:19304)

Content

นำกลุ่มด้วยพลังสร้างสรรค์ ยังประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ด้วยจิต อาสา เสียสละ จิตที่พร้อมบริการช่วยเหลือ แนะนำ แก้ไขปัญหา และประสานประโยชน์ที่พึงมีพึงได้ของกลุ่มตน

3:4 3.3 สร้างความตระหนักในการมีส่วนร่วมให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ โดยระดมความเป... (6019:6113)

Content

3.3 สร้างความตระหนักในการมีส่วนร่วมให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ โดยระดมความเป็นจิตอาสาที่พร้อมจะเข้ามาช่วยเหลือและเป็นผู้นำกลุ่ม

3:5 กิจกรรมช่วยเหลือผู้ยากไร้ เช่น โรงทานช่วยเหลือเด็กด้อยโอกาส คนพิการ ผุ... (7579:7707)

Content

กิจกรรมช่วยเหลือผู้ยากไร้ เช่น โรงทานช่วยเหลือเด็กด้อยโอกาส คนพิการ ผู้ยากไร้ โครงการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ประสบปัญหา กิจกรรมการบริจาคโรงศพแก่ศพที่ยากไร้ เป็นต้น

3:6 กิจกรรมเพื่อช่วยเหลือสังคมเป็นประโยชน์ต่อสาธารณะ เช่น โครงการเยี่ยมเยี... (8010:8142)

Content

กิจกรรมเพื่อช่วยเหลือสังคมเป็นประโยชน์ต่อสาธารณะ เช่น โครงการเยี่ยมเยียนกลุ่มผู้สูงอายุที่ติดเตียง (ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้) โครงการธรรมะ ไล่ชีวิตโคกระบือ เป็นต้น

3:7 4.ตระหนักรู้เรื่องจิตสำนึกของความร่วมมือ การช่วยเหลือ มีจิตอาสา ความมี... (12511:12601)

Content

4.ตระหนักรู้เรื่องจิตสำนึกของความร่วมมือ การช่วยเหลือ มีจิตอาสา ความมีน้ำใจ สมานฉันท์และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

3:8 ร่วมวางแผน ให้แนวทางการดำเนินการ ติดตามผลให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ เพื่อให้... (18612:18724)

Content

ร่วมวางแผน ให้แนวทางการดำเนินการ ติดตามผลให้คำแนะนำ
ช่วยเหลือ เพื่อให้เกิดแหล่งการเรียนรู้และกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ ในชุมชนอย่างต่อเนื่อง

○ สุขภาพกาย

16 Quotations:

2:14 ตนเองนั้นดูแลและให้ความสำคัญกับสุขภาพของตนเอง โดยการเดินเร็วเป็นเวลา... (7092:7346)

Content

ตนเองนั้นดูแลและให้ความสำคัญกับสุขภาพของตนเอง โดยการเดินเร็วเป็นเวลา 40 นาที ในตอนเช้ามีดีประมาณดีสีกกว่าๆ เนื่องจากเป็นเวลาที่ดีอากาศดี ไม่มีมลพิษ เป็นประจำทุกวัน รู้สึกสดชื่นหลังจากการออกกำลังกายแล้ว ก็กลับมานั่งข้าว เตรียมอาหารเช้า เนื่องจากต้องดูแลมารดาที่มีอายุ 94 ปีที่มีสุขภาพแข็งแรงดี ความจำดี ยังเดินได้เป็นปกติ

2:15 สถานที่ในการออกกำลังกายให้แก่ประชาชนทุกๆ ไป อีกทั้งได้ทำหน้าที่เป็นแกน... (7577:7878)

Content

สถานที่ในการออกกำลังกายให้แก่ประชาชนทุกๆ ไป อีกทั้งได้ทำหน้าที่เป็นแกนนำในการออกกำลังกาย โดยนำการเต้น แอโรบิก ที่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ ในตอนเย็นซึ่งมีผู้สนใจมารวมกลุ่มกันเป็นจำนวนมาก ใน แต่ละวัน สังเกตได้จากทุกเย็น พอถึงเวลาผู้สูงอายุจะมาพร้อมหน้ากัน โดยไม่ต้องมีการประกาศหรือบอกกล่าวกัน ทุกท่านที่มาๆ ด้วยความสมัครใจ และปฏิบัติตนอย่างเป็นปกติ

2:16 ตัวเองนั้นควบคุมและดูแลเรื่องอาหารการกิน โดยเฉพาะมือเย็นจะกินไม่อิ่มม... (7921:8220)

Content

ตัวเองนั้นควบคุมและดูแลเรื่องอาหารการกิน โดยเฉพาะมือเย็นจะกินไม่อิ่มมาก กินแต่เฉพาะผัก ผลไม้ ให้อยู่ท้องเป็นใช้ได้ อาหารจะกินอิ่มเต็มที่ ในมือเช้าและมือกลางวัน และนอนพักผ่อนในตอนกลางวัน ประมาณวันละเกือบ 1 ชั่วโมง ออกกำลังกายโดยการเดินทุกเย็น ไม่ได้ขาด พอถึงเวลาประมาณ 5 โมงเย็นกว่าๆ ของทุกวันมีความรู้สึกว่าจะต้องเตรียมตัวเพื่อไปเดินออกกำลังกายที่สวนสุขภาพในชุมชน เป็นประจำ

2:17 โดยเฉพาะอย่างยิ่งตนเองได้ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างของลูกบ้าน โดยควบคุมเรื่อง... (8576:8965)

Content

โดยเฉพาะอย่างยิ่งตนเองได้ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างของลูกบ้าน โดยควบคุมเรื่องอาหาร เข้ามาจะกิน กลัวยน้ำว่าสุกกับน้ำผึ้ง ทุกวัน อาหาร มือเช้าต้องมีกระเทียมสดที่แกะอย่างดี (แม่บ้านเตรียมให้ ทุกวัน) เพื่อเป็นผักเสริมกับอาหารเช้า และตอนเย็นจะออกกำลังกายโดยการวิ่ง เดินเร็ววันละประมาณ 1 ชั่วโมง ไม่ให้ขาด เป็นประจำและต่อเนื่อง ตรวจเช็คร่างกายปีละ 2 ครั้ง ผลการตรวจร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์

คลอเรสเตอรอล ความดัน ไม่มีสูง HDL สูงกว่า LDL มาก เบาหวานไม่มี เข้าร่วมกิจกรรมช่วยเหลือสังคมเป็นประจำ

2:18 ตัวเองเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพของตนเองเพื่อให้มี สุขภาพกาย ส... (26998:27307)

Content

ตัวเองเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพของตนเองเพื่อให้มี สุขภาพกาย สุขภาพใจ ที่ดี โดยการเดินภายในหมู่บ้าน และเดินออกไปหมู่บ้านใกล้เคียงที่มีศาลาเอนกประสงค์ที่ทางเทศบาลเขาลำคันครจัดสร้างให้ และมีเครื่องเล่นในการออกกำลังกายให้แก่ชาวบ้านได้มาใช้ประโยชน์ มีอาสาสมัครในหมู่บ้านสอนการฝึกโยคะให้ทุกวันๆ ละ 1 ชั่วโมง ทุกวันตอนเย็น พอถึงเวลาผู้สนใจจะมาพร้อมหน้ากัน.

2:19 ผู้สูงอายุในชุมชนต้องเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตของตนเอ... (31470:31552)

Content

ผู้สูงอายุในชุมชนต้องเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตของตนเอง และเป็นผู้ทันกระแสเทคโนโลยี

2:20 ด้านสุขภาพกายมีการออกกำลังกายตอนเช้าประมาณ 10-30 นาที ด้วยวิธีการที่วิ... (34089:34448)

Content

ด้านสุขภาพกายมีการออกกำลังกายตอนเช้าประมาณ 10-30 นาที ด้วยวิธีการที่วิทยากรสาธิตให้ดูและมีการคิดท่าทางต่างๆเพิ่มเติมด้วยตัวเองบ้าง (การแกว่งแขน การหมุนศีรษะ การยกขา-เหยียดขา ฯลฯ) หลังออกกำลังกายมีความรู้สึกลำบากน้อยกว่าก่อนออกกำลังกายไม่ปวดตึงเหมือนแต่ก่อน นอกจากนั้น ยังดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง เนื่องจากชุมชนนี้เป็นชุมชนเกษตรกรรม ครอบครัวส่วนใหญ่จึงทำนาและปลูกผักรับประทานเองเพื่อให้มั่นใจว่าได้รับอาหารที่ปลอดภัยจากสารพิษซึ่งทำให้มีสุขภาพกายดี

2:21 ตนเองและกลุ่มเพื่อนมีความรู้ความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีพละ... (37208:37345)

Content

ตนเองและกลุ่มเพื่อนมีความรู้ความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีพละพลังที่สมบูรณ์ได้มากขึ้น โดยด้านสุขภาพกายมีการออกกำลังกายด้วยตนเองตอนเช้าก่อนเริ่มภารกิจประมาณ 10-30 นาที

2:22 ในส่วนของการดูแลสุขภาพกายนั้น ผู้สูงอายุในชุมชนนี้จะพากันไปออกกำลังกาย... (40357:40515)

Content

ในส่วนของการดูแลสุขภาพกายนั้น ผู้สูงอายุในชุมชนนี้จะพากันไปออกกำลังกายที่ศาลาเอนกประสงค์ ด้วยวิธีแอโรบิก รำกระบอง รำไทเก็ก และการเดิน รวมทั้งการรำวงย้อนยุคซึ่งมีผลทำให้สุขภาพแข็งแรง กระฉับกระเฉง

2:26 พบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำทุกปี ปีละ 2 ครั้ง. (27845:27895)

Content

พบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำทุกปี ปีละ 2 ครั้ง.

3:9 ด้านสุขภาพกายและจิต 1.การเปลี่ยนแปลงร่างกายและจิตใจ 2.สุขภาพอนามัย 3.ก... (2652:2732)

Content

ด้านสุขภาพกายและจิต

1.การเปลี่ยนแปลงร่างกายและจิตใจ

2.สุขภาพอนามัย

3.การออกกำลังกาย

4.อาหาร

3:10 1.ด้านสุขภาพกายและจิต 1.1 การนันทนาการ ร้องรำ ลีลาศ เต้น การแสดงออกท่า... (4956:5116)

Content

1.ด้านสุขภาพกายและจิต

1.1 การนันทนาการ ร้องรำ ลีลาศ เต้น การแสดงออกต่างๆ

1.2 ด้านโภชนาการ อาหารที่ดีต่อสุขภาพ

1.3 ให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ

1.4 การออกกำลังกาย เน้นกีฬาเพื่อการมีส่วนร่วม

3:11 1.4 การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ (8416:8448)

Content

1.4 การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

3:12 1.ด้านบันเทิงและสันทนาการ 2.ด้านการออกกำลังกาย (11909:11949)

Content

1.ด้านบันเทิงและสันทนาการ

2.ด้านการออกกำลังกาย

4:1 เรื่องความสุขของผู้สูงอายุ ตอนที่ 4 สุขภาพดีทั้งกายใจ แต่งพรทิพย์ สิง... (19530:19772)

Content

เรื่องความสุขของผู้สูงอายุ ตอนที่ 4 สุขภาพดีทั้งกายใจ

แต่งพรทิพย์ สิงห์ตะ ชมรมผู้สูงอายุบ้านม่อนเขาแก้ว

คำว/จ้อยพิกุล บุญอินมา ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง

ผลิตโดยคณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยเนชั่น

สนับสนุนโดยโครงการวิจัย เรื่อง สื่อเพื่อเสริมพลังของผู้สูงอายุ จังหวัดลำปาง

4:2 ด้านสุขภาพ จะประกอบด้วยบทความ ข้อเขียนที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ... (26693:26839)

Content

ด้านสุขภาพ จะประกอบด้วยบทความ ข้อเขียนที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เช่น หลักและเทคนิคการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การป้องกันโรคภัยต่างๆ เป็นต้น

○ สุขภาพจิต

10 Quotations:

2:23 ส่วนการดูแลด้านสุขภาพจิตนั้น ชุมชนมีกิจกรรม “ธรรมะในสวน” โดยเทศบาลเป็น... (40518:40658)

Content

ส่วนการดูแลด้านสุขภาพจิตนั้น ชุมชนมีกิจกรรม “ธรรมะในสวน” โดยเทศบาลเป็นเจ้าภาพจัดขึ้นที่ศาลาอเนกประสงค์ซึ่งมีผู้ร่วมกิจกรรมค่อนข้างมากเพราะเป็นการเชิญชวนหลายๆหมู่บ้านมาร่วมกัน

2:24 สุขภาพกายแข็งแรงก็จะมีผลต่อสุขภาพจิต คือทำให้เป็นคนอารมณ์ดี มองโลกในแง่... (6314:6487)

Content

สุขภาพกายแข็งแรงก็จะมีผลต่อสุขภาพจิต คือทำให้เป็นคนอารมณ์ดี มองโลกในแง่ดี แม้มีโรคประจำตัวก็สามารถมีความหวังและรู้จักปล่อยวางได้ ไม่มีภาวะความเครียดและวิตกกังวลมากเหมือนเมื่อครั้งยังไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มผู้สูงอายุ

2:25 ตนเองนั้นไม่ทำตนให้เป็นที่รำคาญแก่ลูกหลานหรือผู้อื่น ไม่จู้จี้ขี้บ่น ซ... (27592:27841)

Content

ตนเองนั้นไม่ทำตนให้เป็นที่รำคาญแก่ลูกหลานหรือผู้อื่น ไม่จู้จี้ขี้บ่น ซึ่งจะช่วยให้ผู้อื่นและลูกหลานรู้สึกอบอุ่นและอยากเข้ามาใกล้ชิด ทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ ทำตนให้เป็นคนมีอารมณ์ขัน ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย มีการพักผ่อนหย่อนใจ ทำงานอดิเรกเล็กๆ น้อยๆ เพื่อความเพลิดเพลินใจ เช่น ปลูกต้นไม้ ไปวัดทำบุญ ศึกษาและปฏิบัติธรรม

3:13 5.การพัฒนาสุขภาพจิต 6.หลักธรรมและศาสนา (2734:2767)

Comment by Administrator

ผลการระดมความคิดเห็น ภาวะพหุพลังทางจิตใจของผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง

Content

5.การพัฒนาสุขภาพจิต

6.หลักธรรมและศาสนา

3:14 1.5 การอบรมเรื่องจริยธรรม เข้าค่ายอบรมการปฏิบัติธรรม 1.6 กิจกรรมการปล... (5118:5203)

Comment by Administrator

กลุ่มที่ 1 กล่าวถึงกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต

Content

1.5 การอบรมเรื่องจริยธรรม เข้าค่ายอบรมการปฏิบัติธรรม

1.6 กิจกรรมการปลูกต้นไม้ ให้ความรู้เรื่องการทำบุญ

3:15 1.3 การสงบจิตใจด้วยการสวดมนต์ สมาธิ ภาวนา (6653:6690)

Comment by Administrator

กลุ่มที่ 2 ความต้องการการเรียนรู้ตลอดชีวิตด้านสุขภาพจิต

Content

1.3 การสงบจิตใจด้วยการสวดมนต์ สมาธิ ภาวนา

3:16 การสงบจิตใจด้วยการสวดมนต์ สมาธิ ภาวนา (6657:6690)

Content

การสงบจิตใจด้วยการสวดมนต์ สมาธิ ภาวนา

3:17 1.3 การปฏิบัติธรรมเพื่อความสงบทางจิต (8385:8414)

Content

1.3 การปฏิบัติธรรมเพื่อความสงบทางจิต

3:18 1.2 กิจกรรมเพื่อความสงบด้านจิตใจ โดยมีโครงการพากันไปไหว้พระ (9094:9144)

Comment by Administrator

กลุ่มที่ 4 ความต้องการการเรียนรู้ตลอดชีวิต ด้านจิตใจ

Content

1.2 กิจกรรมเพื่อความสงบด้านจิตใจ โดยมีโครงการพากันไปไหว้พระ

3:19 กิจกรรมเพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิต ได้แก่ การทำสมาธิ การทำบุญต์... (10492:10548)

Comment by Administrator

กลุ่มที่ 5 ความต้องการเรียนรู้ตลอดชีวิตด้านจิตใจ

Content

กิจกรรมเพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิต ได้แก่ การทำสมาธิ การทำบุญต์กบฏ

○ ปล่อยางด้วยใจที่อิมบุญ

6 Quotations:

2:27 ผู้สูงอายุควรทำบุญ ทำทาน ปลอยวางได้ด้วยใจที่อัมบุญ มีจิตอาสาช่วยเหลือ... (31331:31391)

Content

ผู้สูงอายุควรทำบุญ ทำทาน ปลอยวางได้ด้วยใจที่อัมบุญ มีจิตอาสาช่วยเหลือชุมชน

2:28 เมื่อมีสุขภาพกายแข็งแรงก็จะมีผลต่อสุขภาพจิต คือทำให้เป็นคนอารมณ์ดี มอง... (6310:6487)

Content

เมื่อมีสุขภาพกายแข็งแรงก็จะมีผลต่อสุขภาพจิต คือทำให้เป็นคนอารมณ์ดี มองโลกในแง่ดี แม้มีโรคประจำตัวก็สามารถมีความหวังและรู้จักปลอยวางได้ ไม่มีภาวะความเครียดและวิตกกังวลมากเหมือนเมื่อครั้งยังไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มผู้สูงอายุ

4:3 ความสุขของผู้สูงอายุ ได้แก่ การมีสุขภาพดีทั้งกายใจ การเป็นที่พึ่งลูกหลาน... (12290:12529)

Comment by Administrator

ผลการสรุปคณะผู้วิจัยโครงการ 3 ด้านการสร้างสื่อ

Content

ความสุขของผู้สูงอายุ ได้แก่ การมีสุขภาพดีทั้งกายใจ การเป็นที่พึ่งลูกหลานได้ในทุกด้าน การมีโอกาสได้ทำบุญทำทานเป็นนิจ การได้สานต่อกิจภูมิปัญญา มีจิตอาสาเพื่อชุมชน มีความชื่นชมคุณค่าแห่งตน มีลูกหลานเคารพและดูแล มีความทันสมัยเป็นผู้ร่วมสมัย และการได้ปลอยวางได้ด้วยใจที่อัมบุญ สามารถเป็นผู้สูงอายุที่มีพลังได้

4:4 ตอนที่ 5 ปลอยวางได้ด้วยใจที่อัมบุญ (15885:15910)

Comment by Administrator

มาจากบทสื่อดีทัศน์ (Video Script) ตอนที่ 5

Content

ตอนที่ 5 ปลอยวางได้ด้วยใจที่อัมบุญ

4:5 เรื่องความสุขของผู้สูงอายุ ตอนที่ 5 ปลอยวางได้ด้วยใจที่อัมบุญ แต่งพ... (20575:20759)

Content

เรื่องความสุขของผู้สูงอายุ ตอนที่ 5 ปล่อยวางได้ด้วยใจที่อัมบุญ
แต่งพรทิพย์ สิงห์ตะ ชมรมผู้สูงอายุบ้านม่อนเขาแก้ว
คำว/จ้อยพิกุล บุญอินมา ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง
ผลิตโดยคณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยเนชั่น

4:6 มุ่งทำความดี อย่ามีหมั่นเศร้า เพราะอายุเฮานักแล้ว เข้าวัดเข้าวา บ่กาก... (21253:21536)

Comment by Administrator

จากคุณแม่พิกุล คำว เข้าได้ที่ <http://it.nation.ac.th/activeaginglp>

Content

มุ่งทำความดี อย่ามีหมั่นเศร้า เพราะอายุเฮานักแล้ว เข้าวัดเข้าวา
บ่กากัดแก้ว กัดถึงแต่แก้วดวงงาม
ไตรรัตน์องค์พระตั้งสาม สมณะพราหมณ์อย่าหยามหมิ่นเล่น ปรับปรุงแก้ไข เทียวไปตามเส้น เจือใน
กรรมเวร เครื่องค้ำ
ในโลกสงสาร สังขารผูกมัด จำกัดขีดเส้นแนวตาง
กำหนดชีวิต หมดสิทธิ์ขัดขวาง เขาต้องปล่อยวาง อัดครงบได้
ความแก่ชรามันมาเข้าใกล้ จะหลบตางใดบ่ป็น

○ ขึ้นชมคุณค่าแห่งตน

8 Quotations:

2:29 ความภาคภูมิใจของผู้สูงอายุที่มีต่อตนเอง ชุมชน และการเห็นคุณค่าในตนเองข... (31608:31902)

Content

ความภาคภูมิใจของผู้สูงอายุที่มีต่อตนเอง ชุมชน และการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า
ผู้สูงอายุของชุมชนท่ามะโอ และชุมชนบ้านกล้วยแพะ มีความภูมิใจในด้านการอนุรักษ์วัฒนธรรม ได้แก่
การจ้อย ขอ คำว ซึ่งมีผู้สูงอายุเป็นผู้อนุรักษ์ไว้ และมีความพยายามที่จะทำการถ่ายทอดให้คนรุ่นหลัง
และยังพบว่าผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง ในการอนุรักษ์วัฒนธรรมดั้งเดิมไว้

2:30 ชุมชนนี้มีความภูมิใจในตนเองสูง เช่น สมาชิกรายหนึ่งอายุ 67 ปี จบการศึกษา... (36445:36625)

Content

ชุมชนนี้มีความภูมิใจในตนเองสูง เช่น สมาชิกรายหนึ่งอายุ 67 ปี จบการศึกษาชั้น ป.4 เข้าอบรมวิชา
ภาษาอังกฤษ จนสามารถอ่านได้และพูดได้เป็นบางคำ (เป็นการใช้การจำเป็นคำและเป็นประโยค) ซึ่ง
สร้างความภาคภูมิใจในตัวเองเป็นอย่างมาก

2:31 ผู้สูงอายุในอำเภอห้างฉัตรมีความภูมิใจในการเป็นชุมชนเข้มแข็งด้านการเงิน... (39361:39489)

Content

ผู้สูงอายุในอำเภอห้างฉัตรมีความภูมิใจในการเป็นชุมชนเข้มแข็งด้านการเงินจากการจัดตั้งกองทุนวันละบาท ศูนย์สาธิตการตลาด ทุกคนมีความสุขและมีความภูมิใจในสิ่งที่ทำให้ชุมชน

2:32 ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ คลอเรสเตอรอล ความดัน ไม่มีสูง HDL สูงกว่า LDL ม... (8858:9024)

Content

ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ คลอเรสเตอรอล ความดัน ไม่มีสูง HDL สูงกว่า LDL มาก เบาหวานไม่มี เข้าร่วมกิจกรรมช่วยเหลือสังคมเป็นประจำ เกิดความพึงพอใจ เห็นคุณค่าของตนเองที่ได้ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูกบ้าน

2:33 ณ บริเวณนี้และกลายเป็นชุมชนที่เต็มไปด้วยบ้านไม้สวยงามมากมาย กระทั่งถึง... (17319:17571)

Content

ณ บริเวณนี้และกลายเป็นชุมชนที่เต็มไปด้วยบ้านไม้สวยงามมากมาย กระทั่งถึงปัจจุบัน แม้ในปัจจุบันชุมชนท่ามะโอ ไม่มีชาวพม่าอาศัยอยู่อีกแล้ว แต่ชุมชนเก่าแก่แห่งนี้ยังคงมีเงาอดีตน่าประทับใจ ผ่านเรือนไม้สักทรงคุณค่าหนึ่งโน้น เรือนไม้ที่โด่งดังของจังหวัดลำปาง ก็ตั้งอยู่ในชุมชนแห่งนี้ นำมาซึ่งความภาคภูมิใจของผู้สูงอายุในชุมชนแห่งนี้เป็นอย่างมาก

3:20 1.1 ธรรมนูญการตระหนักรู้ จิตสำนึก คุณค่าของการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ... (15517:15570)

Comment by Administrator

ประเด็นการเรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นหนึ่งในรูปแบบการเรียนรู้

Content

1.1 ธรรมนูญการตระหนักรู้ จิตสำนึก คุณค่าของการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ

3:21 ตระหนักรู้ มีจิตสำนึก เพื่อร่วมกันขับเคลื่อนพัฒนาคุณค่าแห่งตน ยกย่อง... (19081:19154)

Comment by Administrator

บทบาททักษะการมีส่วนร่วม ในองค์กรชุมชน สร้างคุณค่าแห่งตนได้

Content

ตระหนักรู้ มีจิตสำนึก เพื่อร่วมกันขับเคลื่อนพัฒนาคุณค่าแห่งตน
ยกย่องการเป็นคลังปัญญาที่มีศักยภาพ

4:7 เรื่องความสุขของผู้สูงอายุ จำนวน 7 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ชื่นชมคุณค่าแห่ง... (15753:15811)

Comment by Administrator

ผลของโครงการผลิตสื่อวีดิทัศน์ เป็นผลงานของผู้สูงอายุ

Content

เรื่องความสุขของผู้สูงอายุ จำนวน 7 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ขึ้นชมคุณค่าแห่งตน

○ สนใจการออม

9 Quotations:

2:34 5) มีความสนใจเรื่องการออมเงิน (31554:31579)

Content

5) มีความสนใจเรื่องการออมเงิน

2:35 สมาชิกมีการออมเงินในปริมาณที่สามารถออมได้ เช่น กองทุนเงินออมวันละ 1 บาท... (38513:38651)

Content

สมาชิกมีการออมเงินในปริมาณที่สามารถออมได้ เช่น กองทุนเงินออมวันละ 1 บาท มีการจัดเก็บค่าสมาชิกแรกเข้า ซึ่งเริ่มจากการมีสมาชิกเพียง 100 กว่าคน มาปัจจุบันมีจำนวน 1000 กว่าคน

2:36 ในชุมชนท่ามะโอ ชุมชนศรีล้อม แสงเมืองมา หน้าวัดประตูดั้ง หลังวัดประตูปอง... (17903:18103)

Content

ในชุมชนท่ามะโอ ชุมชนศรีล้อม แสงเมืองมา หน้าวัดประตูดั้ง หลังวัดประตูปอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง เป็นถนนสายวัฒนธรรม ทุกวันศุกร์ตอนเย็น ตั้งแต่เวลา 17.00 น เป็นต้นไป เพื่อให้ประชาชนได้สัมผัสกับวิถีชีวิตพื้นถิ่น เลือกซื้อของกิน ของใช้พื้นบ้านในราคาประหยัด

3:22 2.การบริหารจัดการเกี่ยวกับเงินและการออม (2818:2850)

Comment by Administrator

วิธีการสร้างภาวะ "พุทธพลัง" ด้านหลักประกันและความมั่นคง

Content

2.การบริหารจัดการเกี่ยวกับเงินและการออม

3:23 2.2 ความรู้เรื่องการออมเงิน เพื่อประโยชน์ต่อการดำรงชีพ และเมื่อเสียชีวิต... (7060:7116)

Content

2.2 ความรู้เรื่องการออมเงิน เพื่อประโยชน์ต่อการดำรงชีพ และเมื่อเสียชีวิต

3:24 กองทุนสำหรับผู้สูงอายุที่จะช่วยกิจกรรมกลุ่มเพื่อการออมรายวัน เพื่อเป็น... (7837:7999)

Content

กองทุนสำหรับผู้สูงอายุที่จะช่วยกิจกรรมกลุ่มเพื่อการออมรายวัน เพื่อเป็นรางวัลหรือทุนการศึกษา สำหรับลูกหลานที่มีผลการเรียนดีและประกอบคุณงามความดีต่อสังคม รวมทั้งเพื่อเป็นเงินกองทุนสำหรับพิธีฌาปนกิจสำหรับผู้เสียชีวิต

3:25 2.1 กองทุนการออมเงินวันละ 1 บาท โดยจะได้รับสวัสดิการครั้งละ 100 บาทเมื่อ... (9596:9664)

Content

2.1 กองทุนการออมเงินวันละ 1 บาท โดยจะได้รับสวัสดิการครั้งละ 100 บาทเมื่อไปพบแพทย์
 3:26 2.3 โครงการส่งเสริมเงินออม ได้แก่ โครงการออมวันละบาท ธนาคารรักแม่เฒ่า...
 (11145:11223)

Content

2.3 โครงการส่งเสริมเงินออม ได้แก่ โครงการออมวันละบาท ธนาคารรักแม่เฒ่าของกลุ่มผู้สูงอายุ เป็น
 ต้น
 3:27 กิจกรรม 1.โครงการออมเงินเพื่อเป็นรายได้ประจำ (12853:12890)

Content

กิจกรรม
 1.โครงการออมเงินเพื่อเป็นรายได้ประจำ

○ ลูกหลานพร้อม น้อมเคารพ และดูแล

6 Quotations:

1:10 34. การยอมรับนับถือของลูกหลาน และบุคคลทั่วไป 3.98 0.80 (7690:7736)

Content

34. การยอมรับนับถือของลูกหลาน และบุคคลทั่วไป 3.98 0.80
 2:37 ที่บ้านของตานั้น เนื่องจากอยู่กันเป็นครอบครัวใหญ่ ลูกหลานญาติพี่น้อง ซ... (28953:29192)

Content

ที่บ้านของตานั้น เนื่องจากอยู่กันเป็นครอบครัวใหญ่ ลูกหลานญาติพี่น้อง ซึ่งมีส่วนสำคัญยิ่งในการช่วย
 ให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุขยิ่ง ให้เกียรติ ให้ความเคารพผู้สูงอายุในบ้าน ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ ให้
 การเลี้ยงดู ถามไถ่เวลาไม่สบายเพื่อพาไปหาหมอ ทำให้มีความรู้สึกที่ตนเองยังมีความสำคัญต่อ
 ครอบครัว เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ

2:38 ครอบครัวที่อบอุ่นของผู้สูงอายุ ลูก หลานให้ความเคารพนับถือ และห่วงใย (31237:31290)

Content

ครอบครัวที่อบอุ่นของผู้สูงอายุ ลูก หลานให้ความเคารพนับถือ และห่วงใย
 4:10 ตอนที่ 6 สานต่อกิจภูมิปัญญา ลูกหลานพร้อม น้อมเคารพและดูแล (15914:15959)

Comment by Administrator

บทวิทัศน์ ตอนที่ 6

Content

ตอนที่ 6 สานต่อกิจภูมิปัญญา ลูกหลานพร้อม น้อมเคารพและดูแล

4:11 เรื่องความสุขของผู้สูงอายุ ตอนที่ 6 สานต่อกิจภูมิปัญญา ลูกหลานพร้อม น... (21706:21910)

Content

เรื่องความสุขของผู้สูงอายุ ตอนที่ 6 สานต่อกิจภูมิปัญญา ลูกหลานพร้อม น้อมเคารพและดูแล
แต่งพรทิพย์ สิงห์ตะ ชมรมผู้สูงอายุบ้านม่อนเขาแก้ว
คำว/จ้อยพิกุล บุญอินมา ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง
ผลิตโดยคณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยเนชั่น

4:12 ความสุขของผู้สูงอายุ คือ การมีสุขภาพดีทั้งกายใจ การเป็นที่พึ่งลูกหลาน... (30840:30998)

Content

ความสุขของผู้สูงอายุ คือ การมีสุขภาพดีทั้งกายใจ การเป็นที่พึ่งลูกหลานได้ในทุกด้าน การมีโอกาสดำ
ทำบุญทำทานเป็นนิจ การได้สานต่อกิจภูมิปัญญา มีจิตอาสาเพื่อชุมชน มีความชื่นชมคุณค่าแห่งตน มี
ลูกหลานเคารพและดูแล

○ ท้นกระแสเป็นผู้อยู่ร่วมสมัย

4 Quotations:

1:12 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า การเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคม... (46721:46846)

Content

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า การเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ประกอบด้วย 1) ท้นกระแส
เป็นผู้อยู่ร่วมสมัย เป็นผู้สนใจในการเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ๆ อยู่เสมอ

2:45 4) ผู้สูงอายุในชุมชนต้องเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตของต... (31467:31552)

Content

4) ผู้สูงอายุในชุมชนต้องเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตของตนเอง และเป็นผู้ท้น
กระแสเทคโนโลยี

4:16 ตอนที่ 7 เป็นที่พึ่งลูกหลานได้ในทุกด้าน ท้นกระแสเป็นผู้อยู่ร่วมสมัย แ... (15963:16136)

Content

ตอนที่ 7 เป็นที่พึ่งลูกหลานได้ในทุกด้าน ท้นกระแสเป็นผู้อยู่ร่วมสมัย
แต่งโดยคุณแม่พรทิพย์ สิงห์ตะ ชมรมผู้สูงอายุบ้านม่อนเขาแก้ว ตำบลพิชัย
คำว/จ้อยโดยคุณแม่พิกุล บุญอินมา ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปา

4:17 ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นว่า ความสุขของผู้สูงอายุ คือ การมีสุขภาพดีทั้งก... (30821:31024)

Content

ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นว่า ความสุขของผู้สูงอายุ คือ การมีสุขภาพดีทั้งกายใจ การเป็นที่พึ่งลูกหลานได้ในทุกด้าน การมีโอกาสได้ทำบุญทำทานเป็นนิจ การได้สานต่อกิจภูมิปัญญา มีจิตอาสาเพื่อชุมชน มีความชื่นชมคุณค่าแห่งตน มีลูกหลานเคารพและดูแล มีความทันสมัยเป็นผู้ร่วมสมัย

○ จิตอาสาเพื่อชุมชน

17 Quotations:

1:11 2.3 กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ จิตอาสา เพื่อเจตคติที่ดี สร้างจิตสำนึก มีกิจ... (37288:37363)

Content

2.3 กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ จิตอาสา เพื่อเจตคติที่ดี สร้างจิตสำนึก มีกิจกรรมการยกย่องชูเชิดเกียรติ

2:39 ผู้สูงอายุในชุมชนของตนเองได้จัดให้มีระบบการบริหารจัดการที่ดี มีการจัดต... (9388:9601)

Content

ผู้สูงอายุในชุมชนของตนเองได้จัดให้มีระบบการบริหารจัดการที่ดี มีการจัดตั้งเป็นชมรม เช่น ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมเพื่อนเยี่ยมเพื่อน ซึ่งคณะกรรมการของชมรม เป็นคนที่มีความสมัครใจเป็นหลัก มีจิตอาสา ทำด้วยใจรักและเสียสละโดยไม่คิดหวังผลตอบแทนใด ทำแล้วมีความสุข มีความสุขที่ได้ทำ

2:40 ตนเองนั้นมีความชอบต่อการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ทั้งใน และนอกหมู่บ้าน อีก... (13787:14073)

Content

ตนเองนั้นมีความชอบต่อการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ทั้งใน และนอกหมู่บ้าน อีกทั้งชอบอาสา ในการเข้าร่วมกิจกรรม เพราะทำแล้วเกิดความสุข ยิ่งถ้าได้ทำให้ผู้อื่นมีความสุขด้วยตนเองจะมีความสุขยิ่งขึ้น จึงรักษาตนเองให้มีสุขภาพกายที่ดี เพื่อจะได้เข้าร่วมกิจกรรม และมีจิตอาสาช่วยเหลือคนอื่นๆ และชอบสังคม ได้มีเพื่อนเพิ่มขึ้น รู้จักคนมากขึ้น ทำงานร่วมกัน ยิ่งมีความสุข ทำให้สุขภาพจิตดีไปด้วย

2:41 คณะกรรมการของชมรมทุกคนอาสาช่วยกิจกรรมด้วยความสมัครใจ มีจิตอาสา เสียส... (28631:28729)

Content

คณะกรรมการของชมรมทุกคนอาสาช่วยกิจกรรมด้วยความสมัครใจ มีจิตอาสา เสียสละโดยไม่คิดหวังผลตอบแทนใด ทำแล้วมีความสุข

2:42 3) ผู้สูงอายุควรทำบุญ ทำทาน ปล่อยวางได้ด้วยใจที่อัมบุญ มีจิตอาสาช่วย... (31328:31391)

Content

3) ผู้สูงอายุควรทำบุญ ทำทาน ปล่อยวางได้ด้วยใจที่อัมบุญ มีจิตอาสาช่วยเหลือชุมชน

2:43 สมาชิกวัยหนึ่งอายุ 67 ปี จบการศึกษาระดับ ป.4 เข้าอบรมวิชาภาษาอังกฤษ จนส... (36473:36721)

Content

สมาชิกรายหนึ่งอายุ 67 ปี จบการศึกษาระดับ ป.4 เข้าอบรมวิชาภาษาอังกฤษ จนสามารถอ่านได้และพูดได้เป็นบางคำ (เป็นการใช้การจำเป็นคำและเป็นประโยค) ซึ่งสร้างความภาคภูมิใจในตัวเองเป็นอย่างมาก หรือสมาชิกรายหนึ่งเคยบวชเรียนมาระยะเวลาหนึ่งเมื่อลาสิกขาออกมามีครอบครัวก็เข้าช่วยเหลือเป็นจิตอาสาในงานในวัดอย่างต่อเนื่อง

2:44 ปัญหาและอุปสรรคในการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุอำเภอกะคามีน้อยมากเนื่องจาก... (41491:41633)

Content

ปัญหาและอุปสรรคในการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุอำเภอกะคามีน้อยมากเนื่องจากการดำเนินกิจกรรมตามการร้องขอจากเทศบาล ผู้จัดงานเป็นผู้มีจิตอาสาและผู้สูงอายุที่เข้าร่วมมาตามความสมัครใจ

3:3 นำกลุ่มด้วยพลังสร้างสรรค์ ยังประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ด้วยจิต อาสา เสือ... (19176:19304)

Content

นำกลุ่มด้วยพลังสร้างสรรค์ ยังประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ด้วยจิต อาสา เสียสละ จิตที่พร้อมบริการช่วยเหลือ แนะนำ แก้ไขปัญหา และประสานประโยชน์ที่พึงมีพึงได้ของกลุ่มตน

3:7 4.ตระหนักรู้เรื่องจิตสำนึกของความร่วมมือ การช่วยเหลือ มีจิตอาสา ความมี... (12511:12601)

Content

4.ตระหนักรู้เรื่องจิตสำนึกของความร่วมมือ การช่วยเหลือ มีจิตอาสา ความมีน้ำใจ สมานฉันท์และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

3:28 3.3 สร้างความตระหนักในการมีส่วนร่วมให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ โดยระดมความเป... (6019:6101)

Content

3.3 สร้างความตระหนักในการมีส่วนร่วมให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ โดยระดมความเป็นจิตอาสาที่พร้อมจะเข้ามาช่วยเหลือ

3:29 3.4 สร้างความเป็นกันเองของกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้ามาร่วมเป็นจิตอาสา โดย... (6303:6450)

Comment by Administrator

จิตอาสาของกลุ่มที่ 1

Content

3.4 สร้างความเป็นกันเองของกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้ามาร่วมเป็นจิตอาสา โดยให้ฝึกปฏิบัติจริง เรียนรู้ด้วยตนเอง โดยมีสื่อเทคโนโลยีต่างๆ ที่พร้อมและเอื้อต่อการดำเนินงานให้บรรลุความสำเร็จได้เป็นอย่างดี

3:30 3.2 กิจกรรมจิตอาสาในรูปแบบคณะกรรมการเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์... (8747:8825)

Content

3.2 กิจกรรมจิตอาสาในรูปแบบคณะกรรมการเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ และชุมชน

3:31 2.3 กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ จิตอาสา เพื่อเจตคติที่ดี สร้างจิตสำนึก มีกิจ... (15046:15121)

Content

2.3 กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ จิตอาสา เพื่อเจตคติที่ดี สร้างจิตสำนึก มีกิจกรรมการยกย่องชูเชิดเกียรติ

3:32 หาผู้ที่มีจิตอาสาจัดตั้งคณะกรรมการในการดำเนินโครงการ คณะกรรมการที่ประก...

(20263:20369)

Content

หาผู้ที่มีจิตอาสาจัดตั้งคณะกรรมการในการดำเนินโครงการ คณะกรรมการที่ประกอบด้วยประธาน
โครงการกรรมการ เหนือญาติ ปฎิคม และเลขานุการ

4:13 ความสุขของผู้สูงอายุ ได้แก่ การมีสุขภาพดีทั้งกายใจ การเป็นที่พึ่งลูกหลาน... (12290:12432)

Content

ความสุขของผู้สูงอายุ ได้แก่ การมีสุขภาพดีทั้งกายใจ การเป็นที่พึ่งลูกหลานได้ในทุกด้าน การมีโอกาสได้
ทำบุญทำทานเป็นนิจ การได้สานต่อกิจภูมิปัญญา มีจิตอาสาเพื่อชุมชน มีความชื่นชมคุณค่าแห่งตน

4:14 ตอนที่ 3 จิตอาสาเพื่อชุมชน (15839:15858)

Comment by Administrator

บทสื่่วิดิตทัศน์ ตอนที่ 3

Content

ตอนที่ 3 จิตอาสาเพื่อชุมชน

4:15 ดัชนีมวลกาย ยิ่งจายมนุษย์ ผู้สูงอายุที่พึ่งพอใจ ดึงยึงดิงจาย มีอยู่เก้... (16802:16949)

Content

ดัชนีมวลกาย ยิ่งจายมนุษย์ ผู้สูงอายุที่พึ่งพอใจ ดึงยึงดิงจาย
มีอยู่เก้ด้าน สุขภาพดี ลูกหลานอวดอ้าง ทำบุญกินทานเป็นนิจ
มีภูมิปัญญา อาสาร่วมคิด มีจิตร่วมสร้างฮอมตาน ภูมิปัญญานั้น ถ่ายทอดสืบสาน

○ สานต่อภูมิปัญญา

7 Quotations:

1:13 13 มีการใช้แหล่งเรียนรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีอยู่จริงในชุมชน 3.98... (24570:24628)

Content

13 มีการใช้แหล่งเรียนรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีอยู่จริงในชุมชน 3.98 0.98 มาก

1:14 ส่งเสริมภูมิปัญญาชาวบ้าน โดยคลังปัญญาแห่งผู้สูงวัย (พฤษภาคม) เข้ามามีส... (40250:40324)

Content

ส่งเสริมภูมิปัญญาชาวบ้าน โดยคลังปัญญาแห่งผู้สูงวัย (พุดมพลัง) เข้ามามีส่วนร่วมถ่ายทอดความรู้แห่งตน

1:15 โดยเข้าสู่กระบวนการถ่ายทอดอย่างเป็นระบบ มีการอบรมเพื่อปลูกฝังให้เกิดกา... (40431:40504)

Content

โดยเข้าสู่กระบวนการถ่ายทอดอย่างเป็นระบบ มีการอบรมเพื่อปลูกฝังให้เกิดการสืบสานอนุรักษ์ภูมิปัญญา

1:16 3) สานต่อกิจกรรมปัญญา ทั้งนี้จะเห็นว่าหากผู้สูงอายุไม่มีงานทำ/ไม่มีส... (46946:47134)

Content

3) สานต่อกิจกรรมปัญญา ทั้งนี้จะเห็นว่าหากผู้สูงอายุไม่มีงานทำ/ไม่มีสังคม จะทำให้เกิดความเหงา โดดเดี่ยว จึงควรที่จะได้ทำกิจกรรมอยู่ตลอดเวลา หรือควรมีการเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมต่างๆ เพื่อจะได้ช่วยลดปัญหาเกี่ยวกับความเหงาของผู้สูงอายุได้อีกด้วย

3:33 2.4 โครงการสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อสืบทอดความรู้เป็นหลักประกันให้... (7188:7284)

Comment by Administrator

กลุ่มตัวอย่างที่ 2 โครงการส่งเสริมการเรียนรู้

Content

2.4 โครงการสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อสืบทอดความรู้เป็นหลักประกันให้กับอนุชนรุ่นหลังและสร้างความมั่นคงและเข้มแข็งให้กับชุมชน

3:34 3.ด้านทักษะการมีส่วนร่วม 3.1 โครงการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น (9734:9781)

Content

3.ด้านทักษะการมีส่วนร่วม

3.1 โครงการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น

4:18 ความสุขของผู้สูงอายุ ได้แก่ การมีสุขภาพดีทั้งกายใจ การเป็นที่พึ่งลูกหลาน... (12290:12398)

Content

ความสุขของผู้สูงอายุ ได้แก่ การมีสุขภาพดีทั้งกายใจ การเป็นที่พึ่งลูกหลานได้ในทุกด้าน การมีโอกาสดำเนินชีวิตทำทานเป็นนิจ การได้สานต่อกิจกรรมปัญญา

หลักสูตรการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง

หลักสูตรการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางเป็นการพัฒนาหลักสูตรเพื่อมุ่งการพัฒนาหลักสูตรการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางซึ่งเป็นไปตามความต้องการของผู้สูงอายุ และความต้องการของสังคมในปัจจุบัน และแนวโน้มในอนาคตด้วยวิธีการจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ และพัฒนาผู้เข้ารับการฝึกอบรม ด้วยรูปแบบการเรียนรู้แบบผู้สูงอายุ เน้นการมีส่วนร่วม การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในประสบการณ์ (tacit knowledge) ของวิทยากร และผู้เข้ารับการฝึกอบรม อันจะนำไปสู่รูปแบบความคิดที่แตกต่าง และนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และในสังคมต่อไป

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นที่เน้นเนื้อหาสาระการเรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านการเสริมสร้างสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ด้านการจัดการความเครียดและอารมณ์ ด้านการร่วมกิจกรรมในสังคม และด้านความมั่นคงแห่งชีวิต
2. เป็นหลักสูตรที่ใช้การเรียนรู้แบบผู้สูงอายุ ที่ให้ความสำคัญกับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในประสบการณ์ระหว่างผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกันเองระหว่างวิทยากร การจัดการกิจกรรมการอภิปรายกลุ่มจากกรณีศึกษา และจากการเสวนา เกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดลำปางด้านสุขภาพของผู้สูงอายุด้านการเสริมสร้างสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ด้านการจัดการความเครียดและอารมณ์ ด้านการร่วมกิจกรรมในสังคมและด้านความมั่นคงแห่งชีวิต

จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถ

1. มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ
2. มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรการส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านการเสริมสร้างสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ด้านการจัดการความเครียดและอารมณ์ ด้านการร่วมกิจกรรมในสังคม และด้านความมั่นคงแห่งชีวิต
3. มีเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุสำหรับผู้สูงอายุด้านสุขภาพผู้สูงอายุ ด้านการเสริมสร้างสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ด้านการจัดการความเครียดและอารมณ์ ด้านการร่วมกิจกรรมในสังคม และด้านความมั่นคงแห่งชีวิต
4. มีความสามารถเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ การส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ การจัดการความเครียดและอารมณ์ การร่วมกิจกรรมในสังคม และความมั่นคงแห่งชีวิต
5. สามารถนำความรู้ที่ได้จากการฝึกอบรมไปใช้ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุและในชุมชนได้

โครงสร้างของหลักสูตร

ผู้วิจัยดำเนินการร่างหลักสูตรฝึกอบรมโดยนำข้อมูลต่าง ๆ ที่วิเคราะห์มาจัดทำเอกสารหลักสูตร การส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง ใช้เวลาในการจัดกิจกรรม จำนวน 18 ชั่วโมง ประกอบด้วย เนื้อหาการฝึกอบรม 4 หน่วย ดังนี้

หน่วยที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา(ชั่วโมง)
1. สุขภาพและการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ	1. สถานการณ์ของผู้สูงอายุในประเทศไทย 2. สุขภาพของผู้สูงอายุในปัจจุบันของประเทศไทย 3. การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสรีระของผู้สูงอายุ 4.. ปัญหาโภชนาการในผู้สูงอายุ 5. ประเภทของอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ 6. ความสำคัญในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ 7. ประเภทการออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ 8. การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	รับฟังการบรรยาย/ เสนอข้อคิดเห็น	6 ชั่วโมง
2. ความเครียดและการจัดการความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ	1. สาเหตุของความเครียด 2. ผลกระทบของความเครียดต่อคุณภาพชีวิตและฮอโมนในร่างกาย 3.การวิเคราะห์สภาพความเครียดด้วยตนเอง 4. วิธีการจัดการกับความเครียด 5. แนวทางการปฏิบัติเพื่อลดความเครียด	-รับฟังการบรรยาย -แบ่งกลุ่มเล่าเรื่องราวสะท้อนผล - ฝึกปฏิบัติกิจกรรมผ่อนคลาย	3 ชั่วโมง

โครงสร้างของหลักสูตร (ต่อ)

หน่วยที่	เนื้อหา	กิจกรรม	เวลา
3. การร่วมกิจกรรมในสังคมและความมั่นคงแห่งชีวิตของผู้สูงอายุ	1. ทฤษฎีสูงอายุและการเกิดวิทยาการสูงอายุ 2. การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ 3. การพัฒนาผู้สูงอายุ 4. การเสริมสร้างคุณค่าในตัวเองของผู้สูงอายุ 5. การปรับตัวของผู้สูงอายุเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข	- รับฟังการบรรยาย - แบ่งกลุ่มทำ KM	3 ชั่วโมง
4. กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพลังของผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง	1. สมาธิและฝึกปฏิบัติ 2. กิจกรรมเพื่อความผ่อนคลาย 3. การรวมกลุ่มสร้างสรรค์กิจกรรมพลัง	- แบ่งกลุ่มทำกิจกรรม - แลกเปลี่ยนประสบการณ์ - ระดมความคิดเห็น - นำเสนอแนวคิด - กิจกรรมผ่อนคลาย	6 ชั่วโมง

ในแต่ละหน่วยการอบรมประกอบด้วย การนำเสนอข้อมูลเชิงวิชาการเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิต และความจำเป็นจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม และแผนการอบรมที่กำหนดระยะเวลาที่ใช้ในการอบรมตามความเหมาะสมของเนื้อหาสาระ และกิจกรรม การอบรมของแต่ละหน่วยอบรม ใช้ระยะเวลารวมทั้งสิ้น 3 วัน วันละ 6 ชั่วโมง ในแต่ละแผนการอบรมประกอบด้วย เนื้อหา กิจกรรมและวิธีการฝึกอบรม สื่อ และการวัดและประเมินผลการอบรม ดังนี้

หลักสูตร “ส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพและความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ
2. เพื่อส่งเสริมการจัดกิจกรรมในสังคมและเครือข่ายเสริมสร้างความมั่นคงในชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ
3. เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง

กิจกรรม

1. บรรยายและนำเสนอตัวอย่างกิจกรรม
2. แบ่งกลุ่มทำกิจกรรมและแลกเปลี่ยนประสบการณ์
3. สรุปและนำเสนอผลงาน

สื่อและเอกสารประกอบ

1. การนำเสนอ Power Point
2. ภาพนิ่ง/เอกสารประกอบการอบรม
3. คลิป VDO
4. Visualizer

การประเมินผล

1. ประเมินสภาพการร่วมกิจกรรม (พฤติกรรมการฝึกปฏิบัติ, การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม)
2. ประเมินความพึงพอใจการอบรม ฯ
3. ประเมินคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

รายละเอียดหลักสูตรและกิจกรรมการอบรม (18 ชั่วโมง)

หน่วยที่	ชื่อหน่วย/รายละเอียดกิจกรรม	เวลา	การดำเนินการ	สื่อ	การประเมินผล	หมายเหตุ
1	พลังผู้สูงวัย สู่ความสุขของผู้สูงวัย	3 ชั่วโมง	บรรยาย	-การนำเสนอ Power Point	- สังเกต การร่วมกิจกรรม	
2	การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ - การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ -การจัดการความเครียดและอารมณ์ -การปรับตัวของผู้สูงอายุเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข	3 ชั่วโมง	บรรยาย/ซักถาม และร่วมเสนอ ความคิดเห็น	-การนำเสนอ Power Point ภาพนิ่ง -เอกสารระกอบ การอบรม	- สังเกต การร่วมกิจกรรม - การตอบคำถามและ แสดงความคิดเห็น	
3	สมาธิและการฝึกปฏิบัติ	3 ชั่วโมง	บรรยาย/ฝึกปฏิบัติ	-การนำเสนอ Power Point	- สังเกต การร่วมกิจกรรม	
4	คุณภาพชีวิตและการเสริมสร้างสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ	3 ชั่วโมง	บรรยาย/ฝึกปฏิบัติ	-การนำเสนอ Power Point -เอกสารประกอบ การอบรม -คลิปตัวอย่าง*	- สังเกต การร่วมกิจกรรม - ซักถามและการตอบ แบบประเมินคุณภาพ ชีวิต	*คลิปการนวดผ่อนคลาย * คลิปการออกกำลังกาย กำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
5	การร่วมกิจกรรมในสังคมและ ความมั่นคงแห่งชีวิต	3 ชั่วโมง	บรรยาย/ฝึกปฏิบัติ	-การนำเสนอ Power Point -คลิปตัวอย่าง**	- สังเกต การร่วมกิจกรรม	**คลิปตัวอย่าง กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ
6	แบ่งกลุ่มปฏิบัติกิจกรรม “พฤษพลังลำปาง”การเสริมสร้าง คุณค่าในตัวผู้สูงอายุ	3 ชั่วโมง	บรรยาย/แบ่งกลุ่ม นำเสนอกิจกรรม ตัวอย่างของแต่ละกลุ่ม	-การนำเสนอ Power Point	- สังเกต การร่วมกิจกรรม -สรุปและนำเสนอ - ติดตามพื้นที่จริง***	*** ลงพื้นที่ แต่ละอำเภอเพื่อ ติดตามผล

ตารางการอบรมหลักสูตร “ส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง”

ระหว่างวันที่ 14 – 16 พฤศจิกายน 2558

ณ ห้องประชุมวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

เวลา	รายการ	ผู้รับผิดชอบ	หมายเหตุ
วันที่ 14 พฤศจิกายน 2558			
08.30 – 09.00 น.	ลงทะเบียน		
09.00 – 09.30 น.	พิธีเปิด/แนะนำโครงการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง	ดร.สุดา เนตรสว่าง	
09.30 – 12.00 น.	พลังผู้สูงวัย สู่ความสุขของผู้สูงวัย	ดร.ถาวร ล่อกา และคณะ	
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน		
13.00 – 16.30 น.	การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ -การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ -การจัดการความเครียดและอารมณ์ -การปรับตัวของผู้สูงอายุเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข	ดร.ถาวร ล่อกา และผู้นำผู้สูงอายุ	
วันที่ 15 พฤศจิกายน 2558			
09.00 – 12.00 น.	สมาธิและการฝึกปฏิบัติ	อ.ภัทรินญา เตชาวัชรนโชติ	
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน		
13.00 – 16.30 น.	คุณภาพชีวิตและการเสริมสร้างสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ	ดร.สุดาภรณ์ สืบสุติน และตัวแทนผู้สูงอายุ	
วันที่ 16 พฤศจิกายน 2558			
09.00 – 12.00 น.	การร่วมกิจกรรมในสังคมและความมั่นคงแห่งชีวิต	ดร.สุดา เนตรสว่าง และตัวแทนผู้สูงอายุ	
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน		
13.00 – 16.30 น.	แบ่งกลุ่มปฏิบัติกิจกรรม “พุดมพลังลำปาง” การเสริมสร้างคุณค่าในตัวเองผู้สูงอายุ	ดร.สุดา เนตรสว่าง และประธานชุมชน	

หมายเหตุ รับประทานอาหารว่าง เวลา 10.30 – 10.45 น. และ 14.30 – 14.45 น.

*** กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม ***

ประวัติผู้วิจัย

๑. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) นางสาว เนตรสว่าง
(ภาษาอังกฤษ) Mrs. SUDA NETSAWANG
๒. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน ๓ ๕๐๙๙ ๐๑๐๑๓ ๕๑ ๘
๓. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเนชั่น
๔๔๔ ถ.วชิราวุธดำเนิน ต.พระบาท อ.เมือง จ.ลำปาง ๕๒๐๐๐
โทร ๐๕๔-๒๖๕๑๗๐ ต่อ ๑๗๙
๔. หน่วยงานและสถานที่อยู่ติดต่อได้สะดวก บ้านเลขที่ 126/52 หมู่ 6 ตำบลพระบาท
อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ๕๒๐๐๐ มือถือ ๐๘๑-๕๓๑๙๖๖๗
E-mail : sudanet35@hotmail.com
๕. ประวัติการศึกษา

พ.ศ. ๒๕๑๖	การศึกษามัธยมศึกษา (วิชาเอกเคมี) วิทยาลัยวิชาการศึกษาพระนคร
พ.ศ. ๒๕๓๗	รัฐศาสตรมหาบัณฑิต (การปกครอง) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
พ.ศ. ๒๕๔๖	การศึกษามหาบัณฑิต (การบริหารการศึกษา) มหาวิทยาลัยนเรศวร
พ.ศ. ๒๕๔๙	การศึกษาดุษฎีบัณฑิต (การบริหารการศึกษา) มหาวิทยาลัยบูรพา
พ.ศ. ๒๕๕๐	นิติศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
พ.ศ. ๒๕๕๓	นิติศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง
๖. ผลงานวิจัย
 - ๑) ผลงานวิจัย เรื่อง “รูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ของนักเรียน” ได้รับการคัดเลือกจากสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา ให้ไปนำเสนอผลงานวิจัยในระดับประเทศ ในการประชุมทางวิชาการ การวิจัยทางการศึกษาระดับชาติ ครั้งที่ ๑๒ ประจำปี ๒๕๕๐ ระหว่างวันที่ ๑๕-๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๐
 - ๒) ผลงานวิจัยเรื่อง การประเมินผลโครงการดำเนินงานเพื่อแสดงความรับผิดชอบต่อสังคม (CSR) ของ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยแม่เมาะ (กฟผ. แม่เมาะ) โครงการพัฒนาชุมชนของสมาคมพัฒนาแม่เมาะ (สพม.) และศูนย์พัฒนาชนบทผสมผสานแม่เมาะ (พีดีเอ. แม่เมาะ) ประจำปี ๒๕๕๔
 - ๓) ผลงานวิจัยเรื่อง กิจกรรมศึกษาเปรียบเทียบ การส่งเสริมการสร้างเครือข่าย SMEs ในต่างประเทศ เสนอ สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม พ.ศ. ๒๕๕๕
 - ๔) ผลงานวิจัยเรื่อง กฎหมายเพื่อการพัฒนาความสามารถในการแข่งขันในธุรกิจโลจิสติกส์ เสนอ สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๖

ประวัติผู้วิจัย

๑. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) ดร.ถาวร ล่อกา
(ภาษาอังกฤษ) Mr. Thaworn Lorga
๒. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน ๓ ๖๓๐๕ ๐๐๐๑๖ ๖๑ ๔
๓. ตำแหน่งปัจจุบัน รองผู้อำนวยการ
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง
โทร.๐๕๔-๒๒๖๒๕๔ ต่อ ๑๔๑
๔. หน่วยงานและสถานที่อยู่ติดต่อได้สะดวก
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง
๒๖๘ ถนนป่าขาม ต.หัวเวียง อ.เมือง จ.ลำปาง
โทร ๐๕๔-๒๒๖๒๕๔ ต่อ ๑๔๑ หรือ ๐๘๔-๓๒๔๔๐๒๑
Email-address: thaworn.lorga@gmail.com
๕. ประวัติการศึกษา
 - ปริญญาตรี พยาบาลบัณฑิต (พยาบาลและผดุงครรภ์) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 - ปริญญาโท (Gerontic) La Trobe University ประเทศออสเตรเลีย
 - ปริญญาเอก(Age Care) La Trobe University ประเทศออสเตรเลีย
๖. ผลงานวิจัย
 - ๑) ดัชนีชี้วัดความสุขของผู้สูงอายุลำปาง (Happyness index for Seniors & Happy Elderly Rating-HIS & HER)
 - ๒) Global evidencedirecting regional preventine strategics in Southeast Asia for fighting TB/HIV
 - ๓) The Family’s Space of Familial Caregiving: It’s Benefits and Downsides on Caregiving of Older Persons in Thailand Part II: When the Ground Moees: The Need to Rellect on Our Belife, Be Realistic and Move Aged Care Forward in Times of Changes.
 - ๔) Managing roe safety outcomes in the context of geographical difficulties. Resource scarcity,culture and genderhindrance, and low staff morale.
 - ๕) Food and Nutrition Management for Older Persons in Mae-Khong Village Lampang Province, Thailand.
 - ๖) Predicting prediabotes in a rural community: a survey among the Karen ethnic community. Thasongyang, Thailand.
 - ๗) Activity Capability Among People in Aging Center of Boromrajonani College of Nursing, NakornLampang.
 - ๘) Activity Capability Among Aging People in Ageing Center of Boromrajonani College of Nursing, Nakhon Lampang. Interdiscliplinary Life-Course Human Potentials Development: Socio-Economic. Education, Health and Nursing Perspectives.
 - ๙) ดัชนีชี้วัดความสุขของผู้สูงอายุลำปาง (Happyness index for Seniors & Happy Elderly Rating-HIS & HER)

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล (ภาษาไทย) ดร.สุตาภรณ์ สืบสุติน
 ชื่อ-นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Dr.SUDAPORN SUEBSUTIN
 หมายเลขประจำตัวประชาชน 5 5207 00016 81 0
 หน่วยงานที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้สะดวก 659 หมู่ 3 ตำบลต้นธงชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง 52000
 มือถือ 081-7844778 E-mail : suebsutin@hotmail.com

ประวัติการศึกษา

ปริญญาเอก สาขาหลักสูตรและการสอน สถาบัน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	ปีที่จบ พ.ศ. 2558
ปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์ศึกษา สถาบัน มหาวิทยาลัยนเรศวร	ปีที่จบ พ.ศ. 2545
ปริญญาตรี สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ สถาบัน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	ปีที่จบ พ.ศ. 2539

สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ หลักสูตรและการสอน.การนิเทศการจัดการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

งานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว : ชื่อผลงานวิจัย ปีที่พิมพ์ การเผยแพร่ และแหล่งทุน

1. งานวิจัย เรื่อง “การเตรียมสารประกอบซิลิกอนไดออกไซด์(SiO_2)จากแกลบข้าวโดยวิธีการอย่างง่าย ” ผลงานการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองประจำปีการศึกษา 2544 ตามหลักสูตรปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์ศึกษา ระดับดีเด่น มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. การพัฒนากระบวนการจัดการเรียนรู้วิทยาศาสตร์เพื่อส่งเสริมทักษะการวิทยาศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลำปาง เขต 3 : ทุนการวิจัยตามโครงการของ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลำปาง เขต 3 ปีงบประมาณ 2550
3. การประเมินผลการใช้หลักสูตรสถานศึกษาของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เขต 35 ปีงบประมาณ 2557
4. การพัฒนาวิชาชีพครูวิทยาศาสตร์ ด้านการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการคิดเชิงวิทยาศาสตร์ของ นักเรียน โดยใช้การศึกษาชั้นเรียน 2558
5. การประเมินผลการใช้หลักสูตรสถานศึกษา ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เขต 35 ปีการศึกษา 2558

ประวัติผู้วิจัย

๑. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) นางสาววิลาวลัย ต่อปัญญา
(ภาษาอังกฤษ) Miss Wilawan Topanya
๒. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน 3 5299 00361 72 5
๓. ตำแหน่งปัจจุบัน ผู้ช่วยผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง
ที่อยู่ 303/1 หมู่ 5 บ้านต้นตอง ต.พิชัย อ.เมือง จ.ลำปาง
โทร. 054-226254 ต่อ 119
๔. หน่วยงานและสถานที่ติดต่อได้สะดวก
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง
ที่อยู่ 303/1 หมู่ 5 บ้านต้นตอง ต.พิชัย อ.เมือง จ.ลำปาง
โทร. 054-226254 ต่อ 119 มือถือ 08 - 9853 - 7054
E-mail : Wilawan1956@gmail.com
๕. ประวัติการศึกษา
 - ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่น
 - ปริญญาโท วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (พยาบาลศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหิดล
๖. ผลงานวิจัย
 ๑. เรื่อง รูปแบบการดำเนินงานด้านบริการที่เหมาะสมของศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน
 ๒. เรื่อง Assessing awareness and knowledge of hypertension in an at-risk population
In the Karen ethnic rural community, Thasongyang.
 ๓. เรื่อง Activity Capability Among People in Aging Center of Boromrajonani College of Nursing, Nakorn Lampang.
 ๔. เรื่อง The family's Space of Familial Caregiving: It's Benefits and Downsides on Caregiving Older persons in Thailand, Part I: Buddhist Legitimation: Getting to the Root of Thai Aged Care.

ประวัติผู้วิจัย

๑. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) นาย สุชาติ เครือ่งชัย
(ภาษาอังกฤษ) Mr. Suchart Kreuangchai
๒. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน 3- 5203 – 00345 – 89 - 5
๓. ตำแหน่งปัจจุบัน พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ (ด้านการสอน)
อาจารย์พยาบาลประจำภาควิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง
ที่อยู่ 303/1 หมู่ 5 บ้านต้นตอง ต.พิชัย อ.เมือง จ.ลำปาง
โทร. 08 - 9853 - 7054
๔. หน่วยงานและสถานที่ติดต่อได้สะดวก
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง 268 ถ.ป่าขาม ต.หัวเวียง อ. จ.ลำปาง
อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ๕๒๐๐๐ มือถือ 08 - 9853 - 7054
E-mail : suc2513@gmail.com
๕. ประวัติการศึกษา
 - ปริญญาตรี ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ สาขาการพยาบาลและการผดุงครรภ์
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง
 - ปริญญาตรี ศิลปะศาสตร์บัณฑิต สาขา การพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
 - ปริญญาโท พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขา การบริหารทางการพยาบาล
วิทยาลัยเซนต์หลุยส์
๖. ผลงานวิจัย
 ๑. เรื่อง Effective Educational Practice(EEP): Experiences and Expectations of Freshy and Senior Nursing Students at Boromrajonani College of Nursing, Nakhon Lampang (2556) การปฏิบัติการศึกษาที่มีประสิทธิผล : ประสบการณ์ จากสภาพจริงและความคาดหวังของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 4 ในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง
 ๒. เรื่อง Effective educational practice (EEP) : Authentic experience and the expectation among the second and third year students at Boromrajonani College of Nursing, Nakhon Lampang การปฏิบัติการศึกษาที่มีประสิทธิผล : ประสบการณ์จากสภาพจริงและความคาดหวังของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 และ 3 ในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง
 ๓. เรื่อง Safe Ride Strategies among Senior Motorcyclists(2556) กลยุทธ์การขับขี่มอเตอร์ไซด์ที่ปลอดภัยของผู้สูงอายุ
 ๔. เรื่อง The Family's Space of Familial Caregiving: Its Benefits and Downsides on Caregiving of Older Persons in Thailand Part II: When the Ground Moves: The Need to Reflect on Our Belief, Be Realistic and Move Aged Care Forward in Times of Changes

ประวัติผู้วิจัย

๑. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) นางละมัย มหารรรณ
(ภาษาอังกฤษ) Mrs. LAMAI MAHAWAN
๒. หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน 35299-00277-694
๓. ตำแหน่งปัจจุบัน หัวหน้างานเวชระเบียนและศูนย์ Coder
โรงพยาบาลศูนย์ลำปาง
280 ถ.พหลโยธิน ต.หัวเวียง อ.เมือง จ.ลำปาง
โทร 054-237400 ต่อ 1102
๔. หน่วยงานและสถานที่อยู่ติดต่อได้สะดวก งานเวชระเบียน โรงพยาบาลศูนย์ลำปาง
อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ๕๒๐๐๐ มือถือ 081- 742-5544
E-mail: Lamairesort@hotmail.com
๕. ประวัติการศึกษา
พ.ศ. 2520 DIPLOMA (STATISTICS) MEDICAL STATISTICS COLLAGE
พ.ศ. 2532 B.Se (COMPUTER) RATCHAPAT COLLAGE
พ.ศ. 2541 M.PE (POLICY) THAMMASART UNIVERSITY
๖. ผลงานวิจัย
 - ๑) พ.ศ. 2547 ได้รับทุนของ WHO ในการนำเสนอผลงาน “Traffic Accidents and consumption of alcohol during the Songkran Festival” at Safety 2001, 7th World Conference on Injury Prevention and Safety Promotion held in Vienna, 6th – 9th June 2004.
 - ๒) พ.ศ. 2550 ได้รับทุน WHO เป็นวิทยากร Injury Surveillance ให้แพทย์และพยาบาลที่ประเทศภูฏาน วันที่ 29 ตุลาคม 2550 - 2 พฤศจิกายน 2550
 - ๓) ได้รับรางวัลดีเด่นอันดับ 1 ระดับประเทศของกระทรวงสาธารณสุข ข้อมูล Injury Surveillance ปี พ.ศ. 2545 และปี พ.ศ. 2546 (2 ปีซ้อน)
 - ๔) ได้รางวัลบุคคลดีเด่น e- Claim Awards 2012 จากบริษัท กลางคุ้มครอง ผู้ประสบภัยจากรถ จำกัด

ประวัติผู้วิจัย

1. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) ดร.สุจิตรา หาผล
ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Dr. Sujira Hapol
2. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน 3 1017 00116 23 5
3. ตำแหน่งปัจจุบัน คณบดี
4. หน่วยงาน คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเนชั่น
444 ถ.วิชิตราวุธดำเนิน ต.พระบาท อ.เมือง
จ. ลำปาง โทร 054-265 170 ต่อ 150
Email: sujirak14@gmail.com
5. ปริญญาเอก สาขาบริหารการศึกษา Ateneo de Davao University, Philippines
ปริญญาโท สาขาภาษาและการสื่อสาร สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
ปริญญาตรี อักษรศาสตรบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
6. สาขาที่มีความเชี่ยวชาญ ภาษาศาสตร์และภาษาศาสตร์ประยุกต์
7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ
หัวหน้าโครงการวิจัย : สุจิตรา หาผล
งานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว : องค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเล่าชุมชนเพื่อสร้างจุดเด่นของแหล่งท่องเที่ยวใน
จังหวัดลำปาง สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ปีงบประมาณ 2555

ประวัติผู้วิจัย

1. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) ดร. จุรีย์ สร้อยเพชร
ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Dr. Juree Sroypett
2. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน 3 5201 00916 67 8
3. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำ
4. หน่วยงาน คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเนชั่น
444 ถ.วิชิตราษฎร์ดำเนิน ต.พระบาท อ.เมือง
จ.ลำปาง
โทร 054-265 170 ต่อ 161
Email: juree_ree50@hotmail.com
5. ปรียญาเอก การศึกษาดุษฎีบัณฑิต (การบริหารการศึกษา) มหาวิทยาลัยบูรพา
 - ปรียญาโท รัฐศาสตรมหาบัณฑิต (การปกครอง) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
 - ปรียญาตรี นิติศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
 - ปรียญาตรี การศึกษามัธยมศึกษา (วิชาเอกคณิตศาสตร์) วิทยาลัยวิชาการศึกษาพิษณุโลก
6. สาขาที่มีความเชี่ยวชาญ การบริหารการศึกษา
7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ
 - หัวหน้าโครงการวิจัย เรื่อง การพัฒนาศักยภาพโรงเรียนเขลางค์นคร โดยใช้ปัจจัยองค์รวม (Whole School Approach) ในการนำเสนอวิทยฐานะเป็นผู้บริหารเชี่ยวชาญ (ระดับ 9) การวิจัย เรื่อง การพัฒนาศักยภาพการเรียนการสอนวิชาภาษาอังกฤษในโรงเรียนลำปางกัลยาณี
 - การวิจัย เรื่อง บทบาทของสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรจังหวัดลำปางต่อการพัฒนาการศึกษาจังหวัดลำปาง

ประวัติผู้วิจัย

1. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) นางสาวพัชรีภรณ์ หรพร้อม
ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Miss Patchareeporn Horaprom
2. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน 3 4501 01609 57 5
3. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำสาขาวิชาบริหารธุรกิจ
4. หน่วยงานและสถานที่อยู่ติดต่อได้สะดวก สาขาวิชาบริหารธุรกิจ
คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเนชั่น
มหาวิทยาลัยเนชั่น
เลขที่ 444 ถนนพิจิตรดำเนิน
ตำบลพระบาท อำเภอเมืองลำปาง
จังหวัดลำปาง 52000
- ที่อยู่
โทรศัพท์ 0-8196-44662
E-mail patchareeporn_hor@nation.ac.th
5. ประวัติการศึกษา ศิลปศาสตรบัณฑิต (อุตสาหกรรมท่องเที่ยว)
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (การจัดการโรงแรมและการท่องเที่ยว)
มหาวิทยาลัยนเรศวร
6. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ สาขาการท่องเที่ยว
7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ
งานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว : องค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเล่าชุมชนเพื่อสร้างจุดเด่นของแหล่ง
ท่องเที่ยวในจังหวัดลำปาง สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ปีงบประมาณ 2555

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อผู้วิจัย	นายอดิศักดิ์ จำปาทอง Mr.Adisak Champathong
หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน	3 5299 00116 42 9
ตำแหน่ง	รักษาการคณบดี คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยเนชั่น
ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก	คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยเนชั่น เลขที่ 444 ถนนวิชิตรังสรรค์ ตำบลพระบาท อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง 52000
โทรศัพท์	081 288 3637
E mail	adisak_cha@nation.ac.th
ประวัติการศึกษา	นิเทศศาสตรบัณฑิต, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ
สาขาที่มีความเชี่ยวชาญ ผลงานวิจัย	การโฆษณา การประชาสัมพันธ์ การสื่อสารมวลชน การสื่อสารการตลาด 1. สถานการณ์ผู้ประกอบการรถม้าเพื่อการท่องเที่ยว จังหวัดลำปาง 2551 2. รูปแบบและปริมาณเนื้อหาสาระด้านการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นของสถานีวิทย์กระจายเสียงในจังหวัดลำปาง, 2552 3. การพัฒนาระบบฐานข้อมูลการประเมินตนเองสำหรับปีการศึกษา 2552 กรณีศึกษามหาวิทยาลัยโยนก, 2553 4. ต้นแบบการบริหารงานหนังสือพิมพ์ท้องถิ่น, 2553 5. การสร้างสรรค์งานประชาสัมพันธ์เพื่อประสิทธิผลด้านส่งเสริมการท่องเที่ยวของจังหวัดลำปาง, 2555 6. รูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบเรียนรู้จากการกระทำ, 2556

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อผู้วิจัย	นางสาวคณิงนิจ ติกะมาตย์ Miss.Kanuangnich Tikamat
หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน	3 6505 00014 55 7
ตำแหน่ง	อาจารย์ประจำคณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยเนชั่น
ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก	คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยเนชั่น 444 ถ.วชิราวุธดำเนิน ต.พระบาท อ.เมือง จ.ลำปาง 52000
โทรศัพท์ที่ทำงาน	054 265 170 ถึง 6 ต่อ 152
โทรสาร	054 265 184
โทรศัพท์มือถือ	087 847 1959
E mail	kanuangnich_tik@nation.ac.th
ประวัติการศึกษา	นิเทศศาสตรบัณฑิต (การประชาสัมพันธ์) มหาวิทยาลัยนเรศวร บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต (การบริหารเชิงกลยุทธ์) มหาวิทยาลัยนเรศวร
สาขาที่มีความเชี่ยวชาญ	การประชาสัมพันธ์/การตลาด การบริหารเชิงกลยุทธ์
ผลงานวิจัย	1. การประเมินผลความพึงพอใจการบริการของเทศบาลนครลำปาง 2. สื่อเพื่อเสริมพลังผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อผู้วิจัย นางเกสร มณีวรรณ
 Mrs.kasorn Maneewan
 หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน 5 6703 90023 39 1
 ตำแหน่ง วิทยาจารย์
 ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก 268 ถ.ป่าขาม ต.หัวเวียง อ.เมือง จ.ลำปาง 52000
 โทรศัพท์ที่ทำงาน 054 226 254
 โทรสาร -
 โทรศัพท์มือถือ 087 183 0752
 E mail kasornyong@gmail.com
 ประวัติการศึกษา กศบ. พลศึกษา-สุขศึกษา (ม.ศ.พิษณุโลก)
 ศศม. การส่งเสริมสุขภาพ (มหาวิทยาลัยเชียงใหม่)

สาขาที่มีความเชี่ยวชาญ

ผลงานวิจัย

1. สัมพันธภาพระหว่างวัยในครอบครัวผู้สูงอายุ: มุมมองจากผู้สูงอายุ พ.ศ.2547 (ผู้วิจัยร่วม)
2. วิถีชีวิตที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง พ.ศ. 2550
- 2.1 ผู้ประสานงานภาควิชาวิจัยและการใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ด้านสุขภาพ อำเภอเสริมงาม พ.ศ. 2550
- 2.2 คณะทำงานการวิจัยเพื่อพัฒนาฐานข้อมูลผู้สูงอายุ ตำบลบ่อแก้ว อำเภอ เมือง และตำบลวังซ้าย อ.วังเหนือ จังหวัดลำปาง ในโครงการศูนย์ 3 วัยสายใยรักแห่งครอบครัว พ.ศ. 2550
3. Lorga, T.. (Project Leader), Promtingkran, N., Thin-uan, P., Jitsakorn, C., Krueangchai, S., Maneewan, K.. The Family's Space of Familial Caregiving: Its Benefits and Downsides on Caregiving of Older Persons in Thailand Part II: When the Ground Moves: The Need to Reflect on Our Belief, Be Realistic and Move Aged Care Forward in Times of Changes. Tuition Fee. 2555.
4. เกสร มณีวรรณ (หัวหน้าโครงการวิจัย), ถาวร ล่อกา, พยอม ถิ่นอ่อน, จันทรีธิดา ศรีกระจำ, นางลักษณ์ พรหมติงการ, ปรีศนา นวลบุญเรือง. พัฒนาการทีมของนักศึกษาที่เรียนวิชาพลวัตกลุ่มและการทำงานเป็นทีม. เงินรายได้สถานศึกษา. 2555.
5. ถาวร ล่อกา (หัวหน้าโครงการวิจัย), กัญญณพัชญ์ ศรีทอง, พยอม ถิ่นอ่อน, นางลักษณ์ พรหมติงการ, ปรีศนา นวลบุญเรือง, เกสร มณีวรรณ, จันทรีธิดา ศรีกระจำ, ประทุมพรรณ มโนกุลอนันต์, พชรนันท์ วิวราภานนท์. ดัชนีชี้วัดความสุขของผู้สูงอายุลำปาง (Happiness Index for Seniors & Happy Elderly Rating—HIS & HER). เงินรายได้สถานศึกษา. 2553.
6. Thin-uan, P.. (Project Leader), Lorga, T., Maneewan, K.. Maintaining “Dignity in Later Life:” A Grounded Theory Explaining How Dependent Thai Older Parents Maintain Their Status in The Family. 2550.